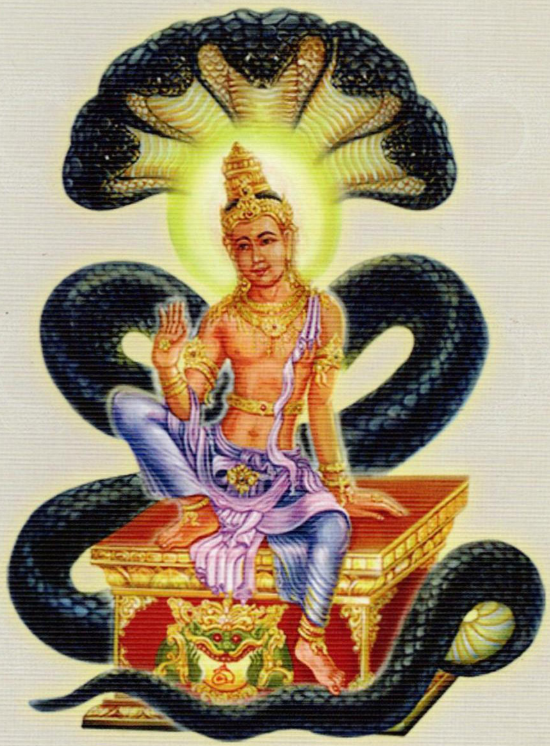


เก็บจากขยะ

น้องโดม

น้องโดน

เก็บจากขยะ

คณะผู้จัดทำ คณะศิษย์ท่านพ่อจตุคามรามเทพ - พิมพ์ถวาย

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๐

จำนวน ๙,๙๙๙ เล่ม

ดูแลการผลิตและออกแบบ maybezembe dhamma book

ออกแบบปก / รูปเล่ม สามเกลอหัวแข็งกราฟฟิคกรุ๊ป

ภาพปก / ภาพลายเส้น เซมเบ้

ถ่ายภาพ นพัทธ์ ศิริวัฒนเจริญ, อัมรินทร์

พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘

ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทร. ๐ ๒๔๓๕ ๘๕๓๐

เพลท : บริษัท นครแผ่นพิมพ์ จำกัด

โทร. ๐ ๒๔๓๘ ๘๔๐๘



ข้อโด ๔

คำนำ

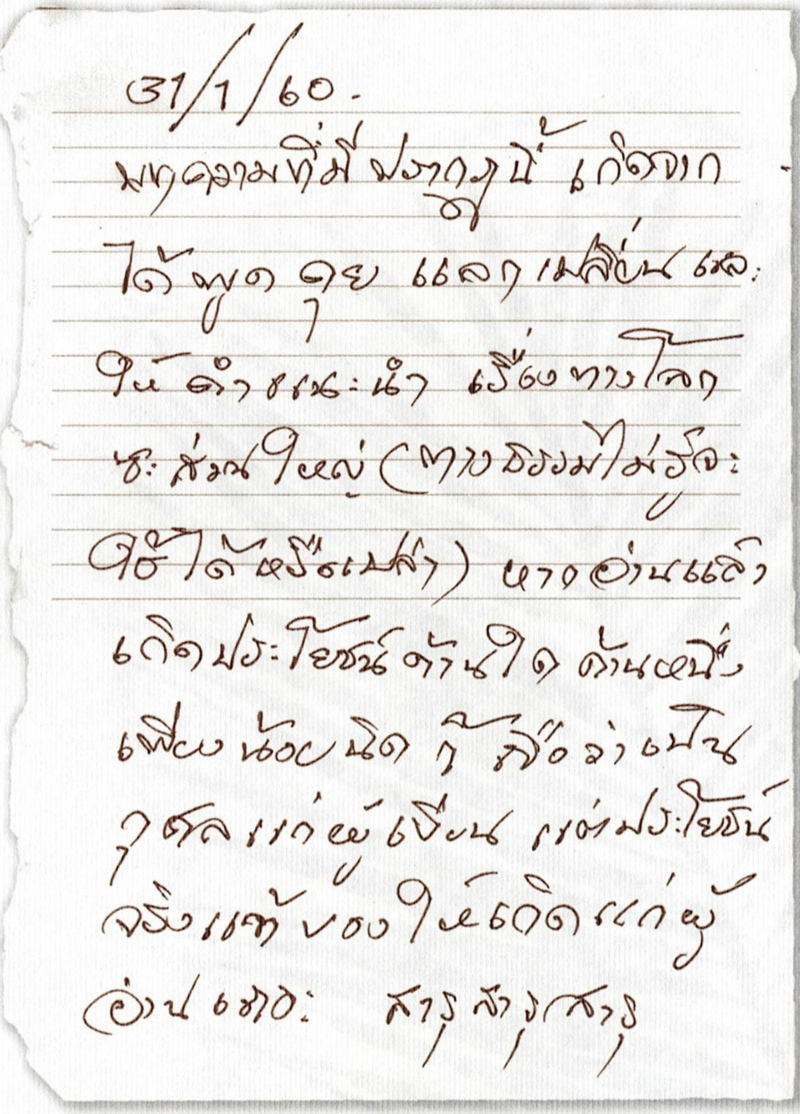
ลูกได้มีโอกาสเก็บรวบรวมโอวาท คำสั่งสอนของพ่อ (หลวงพ่อ อติโชติ ธัมวโร) ไว้ตั้งแต่ประมาณปี พ.ศ. 2544 จนบัดนี้ ปี พ.ศ. 2560 จึงมีความคิดว่าน่าจะนำโอวาทคำสั่งสอนของพ่อที่กลั่นออกมาจากความรู้สึกของพ่อโดยแท้ มาเผยแพร่เป็นธรรมทานในครั้งนี้

โดยมุ่งหวังว่าความจริงแท้ในเรื่องดังกล่าว จะเป็นจุดเริ่มต้นในการตั้งความเห็นให้ตรง ให้ถูกต้อง และนำความเข้าใจนั้นมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้พ้นทุกข์ในที่สุด และการถ่ายทอดคำสอนในครั้งนี้ ได้ถ่ายทอดในรูปแบบเดิมทั้งหมด ด้วยลายมือของพ่อเอง ไม่มีการเพิ่มเติมหรือตัดต่อใดๆ ทั้งสิ้น เพราะต้องการให้เป็นธรรมชาติมากที่สุด

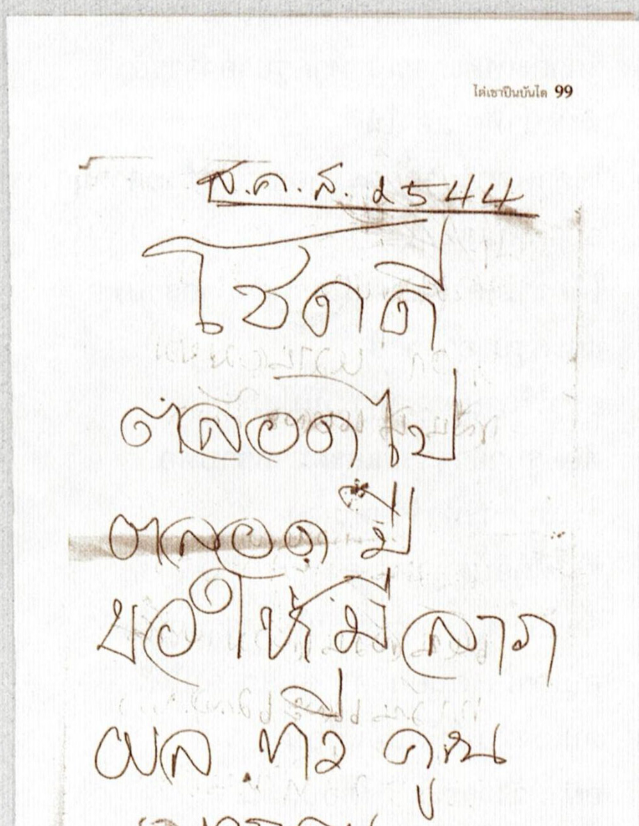
สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณทีมงานผู้จัดทำทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมและทุ่มเท “ใจ” ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้จนสำเร็จสมบูรณ์ และขออนุโมทนาแก่ผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ด้วย

โบนัส เวียงเหล็ก

เกริ่นนำ


31/1/60.
บทความที่มีปรากฏนี้ เกิดจาก
ได้พูดคุย แลกเปลี่ยน และ
ให้คำแนะนำ เรื่องทางโลก
ซะส่วนใหญ่ (ทางธรรมไม่รู้จะ
ใช้ได้หรือเปล่า) หากอ่านแล้ว
เกิดประโยชน์ด้านใด ด้านหนึ่ง
เพียงน้อยนิด ก็ถือว่าเป็น
กุศลแก่ผู้เขียน แต่ประโยชน์
จริงแท้ ย่อมให้เกิดแก่ผู้
อ่านเอง: สาธุ สาธุ สาธุ





ไต่เขาปีนบันได 99

ส.ค.ส. 2544

โชคดี

ตลอดไป

ตลอดปี

ขอให้มีลาภ

ผล ทั้ง คุณ

ทุกคน

โอวาท

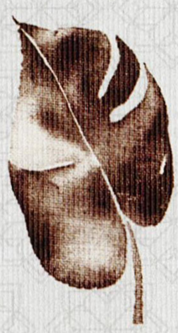
ควรมีความอ่อนน้อมต่อครูบาอาจารย์
รู้กาละเทศะการเข้าหาครูบาอาจารย์
ทำหน้าที่ตนเองให้ดี
ใช้คำพูดกริยาต่อครูบาอาจารย์ด้วยความเคารพ
อย่าตีตนเสมอ
ให้ความเคารพต่อผู้มีศรัทธามากราบพ่อ
และครูบาอาจารย์
อย่าใช้สายตาท่าทางที่ไม่สุภาพ
ต่อครูบาอาจารย์และผู้มากราบพ่อ
จะเป็นการทำร้ายตนเอง
ทำให้ผู้อื่นดูถูกตนเอง
ต้องการแต่ความสบายใจ ความถูกใจ
คนเอาใจ คนยกย่อง คนรัก คนไหว้
ตนเองต้องให้คนอื่นก่อน
อย่าหวังว่าจะได้สิ่งตอบแทน
สุดท้ายให้หมั่นดูใจที่บกพร่อง
หาตนเองดีที่สุด

การทำงานดีอยู่แล้ว
ความบกพร่องในนิสัยใจคอ
ควรทำให้อ่อนโยนยิ่งขึ้น
อย่าเป็นคนขี้หลง ขี้ลืม (แก้ลืม)

ไม่เข้าใจ
เราพยายามให้คำพูดสู่ใจทุกท่าน
เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง
แต่กลับถูกทุกท่านปิดกั้นด้วยตัวท่านเอง
แต่ท่านกลับย้อนคำพูดของท่านเพื่อสู่ใจเรา
เพื่อให้เราเปลี่ยนแปลง
อย่างที่ท่านคิดและต้องการ
เราถามว่าส่วนรวมจะอยู่อย่างไร

การเลี้ยงสัตว์ให้รู้ภาษา ไม่ยาก
การเลี้ยงสัตว์ให้ซื่อสัตย์ ไม่ยาก
การเลี้ยงสัตว์ให้รู้กาละเทศะ ไม่ยาก
การเลี้ยงสัตว์ให้มันแสนรู้ ก็ไม่ยาก

แต่การสอนคนให้รู้ ยากยิ่ง



ไม่จำเป็น

คนทำงาน
ไม่จำเป็นต้องได้คำชม

คนทำงาน
ไม่จำเป็นต้องได้ผลตอบแทน

คนทำงาน
จำเป็นต้องศึกษางานให้รู้จริง

คนทำงาน
ต้องเสียสละ

คนทำงาน
จำเป็นต้องเป็นที่พึ่งของคนอื่น

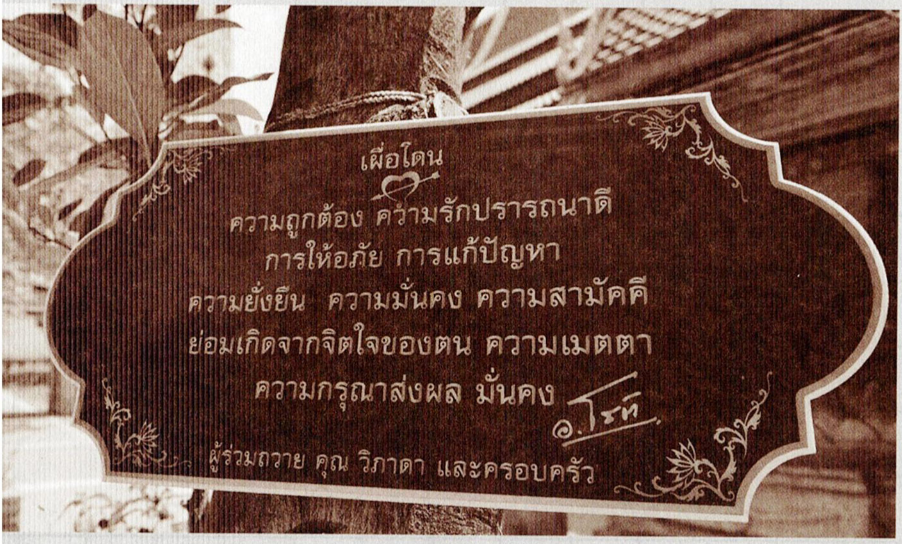
อดทน แก้ไข
อดทน พยายามเปลี่ยนแปลง
อดทน ทุกอย่างที่มากระทบ
ถือว่าเป็นกรรม ใช้มันให้หมด

เรื่องตัวเองก็เยอะอยู่แล้ว
เรื่องคนอื่นก็ช่างเขาเถอะ
(ยกเว้นจำเป็นจึงช่วยเหลือ)
เพราะมีแต่เรื่องวุ่นวายทั้งนั้น

มึงก็ฉลาด
กูก็ฉลาด
คนโง่ไม่มี

มีแต่คนรู้มาก
รู้น้อยเท่านั้น
ทุกอย่างฝึก
หรือเรียนรู้ได้ทุกคน
แต่มีอยู่สิ่งหนึ่ง
ที่ทุกคนมีไม่เท่ากัน
คือความอดทน
ความเพียร




เผื่อโดน
ความถูกต้อง ความรักปรารถนาดี
การให้อภัย การแก้ปัญหา
ความยั่งยืน ความมั่นคง ความสามัคคี
ย่อมเกิดจากจิตใจของตน ความเมตตา
ความกรุณาส่งผล มั่นคง
อ.โรท
ผู้ร่วมถวาย คุณ วิภาดา และครอบครัว

ทุกข์ก็เท่านั้น
สุขก็เท่านั้น
ไม่ว่าทุกข์ หรือสุข
มันไม่เที่ยงหรอก

แต่ถ้าเราเข้าใจมัน
ศึกษาเหตุที่เกิดทุกข์สุข
ไม่ช้าก็แก้ไขได้
แต่สิ่งสำคัญ
ต้องมีความอดทนเป็นสำคัญ

ร้อนนัก
หนาวนัก
เช้าอยู่

มัวแต่บ่น
รอเวลา
ไม่ลงมือทำ
เมื่อไหร่จะสำเร็จ
เมื่อไหร่จะได้

ดังนั้น ร้อน หนาว เช้า เย็น สาย
ต้องรู้หน้าที่ของตน
อย่างผลัดวันประกันพรุ่ง
เร่งทำ เพราะเวลาไม่คอยท่า

หมามันจะเห่า
ต่อเมื่อมันได้กลิ่นผิดปกติ
ได้ยินเสียงผิดปกติ

แต่คนบางทีก็เห่าไม่เลือก
เจอบ้าบออะไรก็เห่า

ABC หรือ ๑๒๓
ก็เหมือนกันนั่นแหละ
ไม่ว่าภาษาไหน
สมมุติทั้งนั้นแหละ
เป็นตัวเองแหละ ดีที่สุด

น้องโดม

คำว่า “แม่” มีค่าหาประมาณ
หรือสิ่งใดเปรียบได้ยาก
เพชรล้ำค่าเลอนาม
แต่ยังเปรียบไม่ได้กับคำว่า “แม่”
รัก ถนอมทนุไว้เถิดประเสริฐศรี
นั่นแหละยอดบุตร อภิชาติบุตร
(คิดเอง คำว่า “ลูก” ต้องทำอย่างไรต่อแม่)

๑๙



ทำดีต้องได้ดี
ทำดีวันนี้ พรุ่งนี้ เดี๋ยวนี้
ต้องดีแน่นอน
แล้วเวลานอนแน่ คนก็สรรเสริญแน่นอน
อย่าห่วงอนาคตจนเกินไป
ทำปัจจุบันให้ ดี ที่ สุด เป็นพอ

จุดธูปหรือไม่จุด
ไม่ใช่สิ่งสำคัญ
สำคัญที่ใจมั่น
เชื่อ แล้วปฏิบัติ นั่นแหละ ดี
ถึงยิ่งกว่าถึงอีก

แม้จะมืดก็ต้องคิดว่าสว่าง
ในโลกนี้ไม่มีอะไรแน่นอน
แต่ที่แน่นอนคือทุกคนต้องนอนแน่
ดังนั้น ก่อนนอนแน่ๆ ต้องลด ละ เลิก
ในอบายทั้งหลายให้ได้
ปฏิบัติให้เข้าใจให้ได้
นั่นแหละพ้นภัย ‘วัฏฏสงสาร’

บ่นก็เท่านั้น ไม่บ่นก็เท่านั้น
ไม่ต้องบ่น ไม่ต้องคิดฟุ้งซ่าน
ทำไป อดทนไป พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นในกาย
แล้วอดทนให้มาก อย่างดีก็แค่ตาย

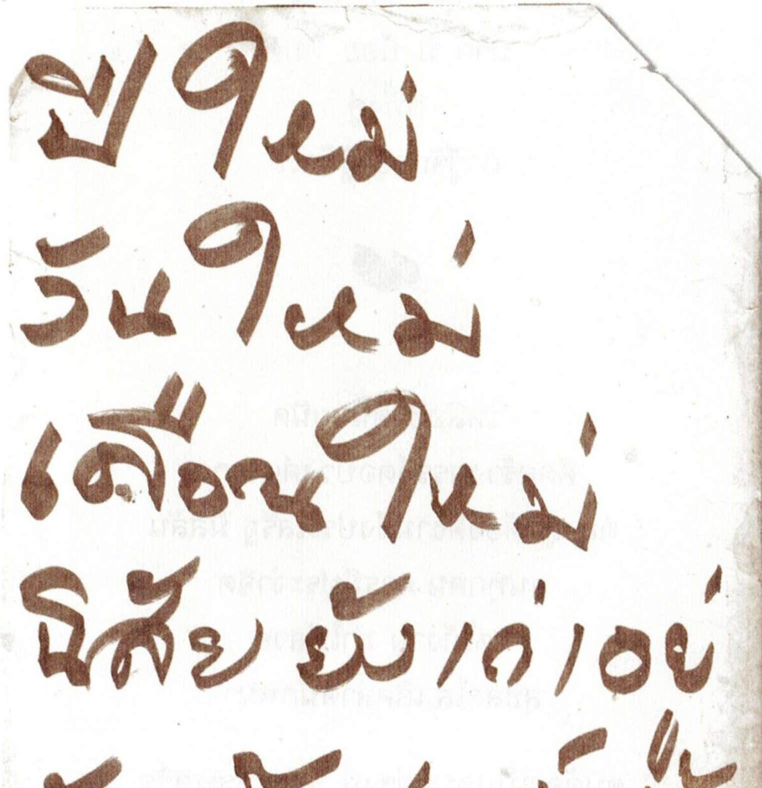
คำพูดทุกคำพูด
จะดีจะร้ายหรือเลว
อยู่ที่ตัวเอง
คุณธรรมหรือความดี
ถ้าเรากำหนดได้ยิ่งดี
แต่ต้องไม่เกิดปัญหาแก่สังคม

รู้แล้วพูด พูดทำไม
ทำไป ปฏิบัติไป เดี๋ยวคนเขารู้เองแหละ
ไม่ต้องประกาศหรอก
เหมือนกลองแหละ ถึงเวลาคนเขาก็มาตีเอง

หยุด เบื่อ เดิน
มาก มี น้อย หมด
ดีทั้งคู่
ถ้ารู้จักอยู่ รู้จักใช้

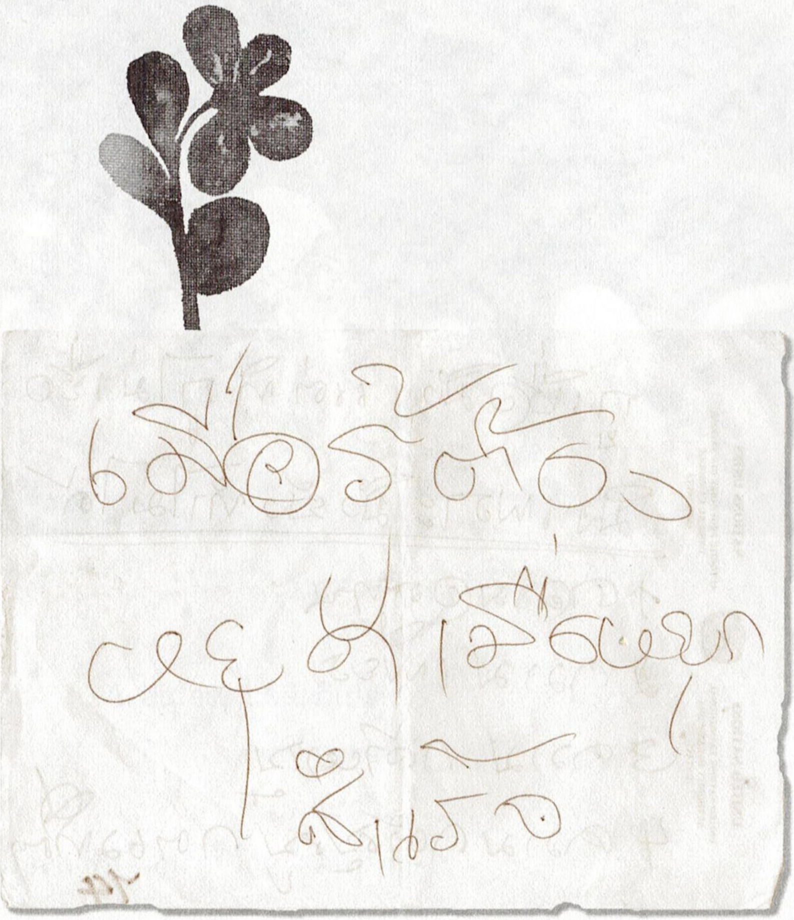
เหลือชีวิตน้อยนิด
คิดสร้างสรรค์ต่อบวงศ์ตระกูล
ต้องถูกต้องดีงามจึงประเสริฐ มีสีสัน
คนทุกคน ควรมีประจำจิต
คิดให้งาม ทำให้สวย
สุขสดใส เลิศล้ำดีนักหนา

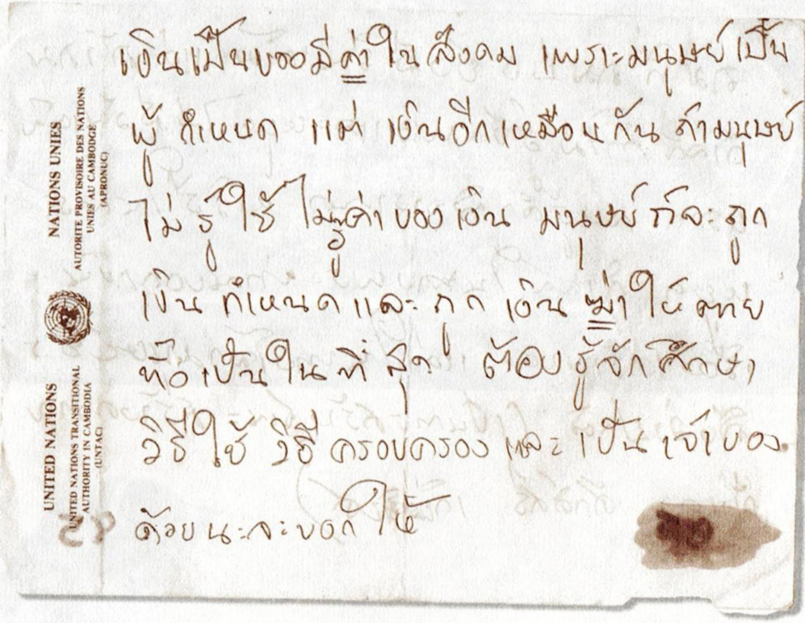
คนต้องเป็นคนอย่างนี้ จึงจะประเสริฐ
สมเป็นคนที่ขนานว่า
"คนเป็นสัตว์ประเสริฐ" เออ


ปีใหม่
วันใหม่
เดือนใหม่
นิสัยยังเก่าอยู่
มันก็เก่าทั้งนั้น
แหละ ?



ทำไมถึงคิดว่าเขาไม่ช่วย
ต้องช่วยขนาดไหน
...ย้อนกลับ
ทำไมต้องทำให้ตัวเอง เดือดร้อน


เสือร้อง

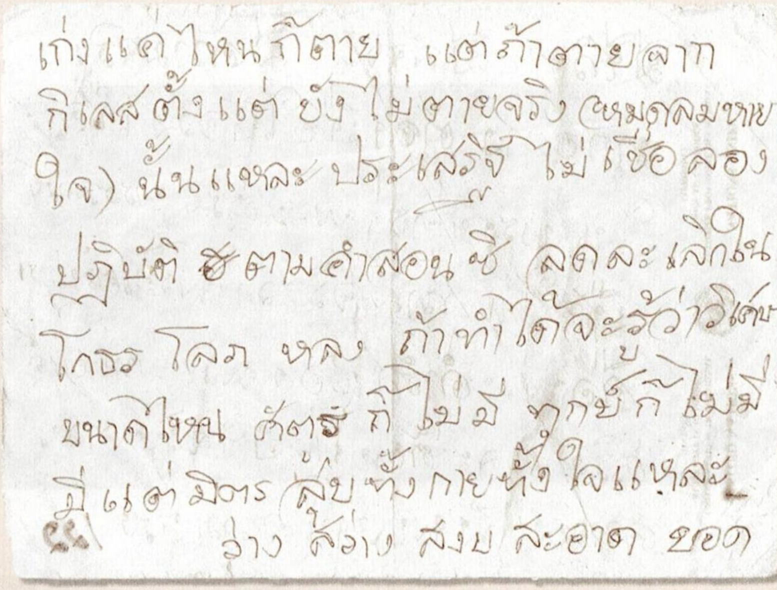


UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

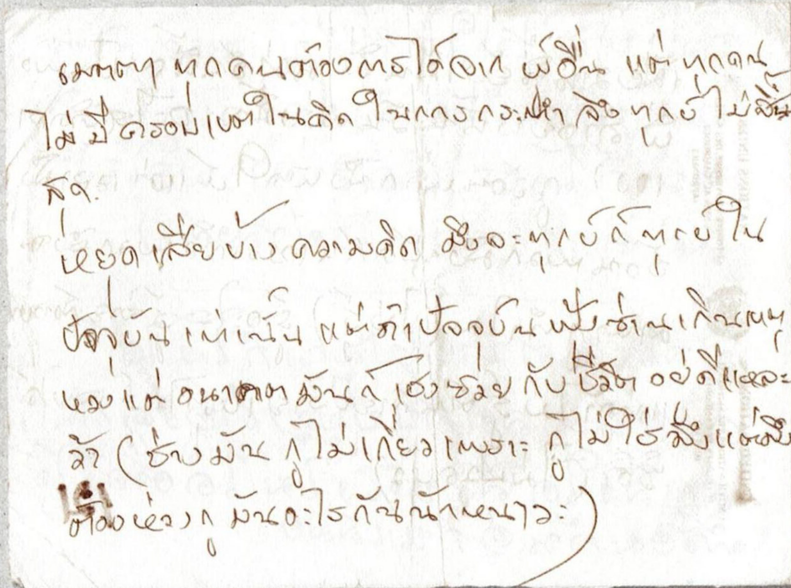
เงินเป็นของมีค่าในสังคม เพราะมนุษย์เป็น
ผู้กำหนด แต่ เงินอีกเหมือนกัน ถ้ามนุษย์
ไม่รู้ใช้ ไม่รู้ค่าของเงิน มนุษย์ก็จะถูก
เงิน กำหนดและ ถูก เงิน ฆ่าให้ตาย
หรือเป็นในที่สุด ต้องรู้จักศึกษา
วิธีใช้ วิธีครอบครอง และเป็นเจ้าของ
ด้วยนะจะบอกให้


เผื่อโดน
คิดแต่..รู้เรื่อง คนอื่น..แต่
ไม่เคย รู้จักตนเอง นิสัยตนเองรู้ไป..
รู้ทำไมเรื่องคนอื่น
อ.โรท์
ผู้ร่วมถวาย คุณ วิภาดา และครอบครัว


เก่งแค่ไหนก็ตาย แต่ถ้าตายจาก
กิเลสตั้งแต่ยังไม่ตายจริง (หมดลมหาย
ใจ) นั่นแหละ ประเสริฐ ไม่เชื่อลอง
ปฏิบัติ ดูตามคำสอนซิ ลดละเลิกใน
โกรธ โลภ หลง ถ้าทำได้จะรู้ว่าวิเศษ
ขนาดไหน ศัตรูก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี
มีแต่มิตร สุขทั้งกายทั้งใจแหละ
๔๑ ว่าง สว่าง สงบ สะอาด ยอด




เพื่อโดน
คนเราไม่ว่าใคร หรือแม้สรรพสัตว์ ทุกสิ่งในโลก
เมื่อถึงเวลา ก็ต้องเปลี่ยนแปลง เมื่อยังไม่ถึงเวลา
ถ้าทุกข์ก็อดทน มีสติให้มาก และถ้าสุขก็อย่าลืม
เดี๋ยวมันก็ผ่านไป
ผู้ร่วมถวาย คุณวุฒิชัย และครอบครัว



เพราะๆ ทุกคนต้องการได้ลาภ พ้อดีๆ แต่ทุกคน
ไม่มีความพอเพียงในจิตใจในการกระทำ จึงทุกข์ไม่สิ้น
สุด.

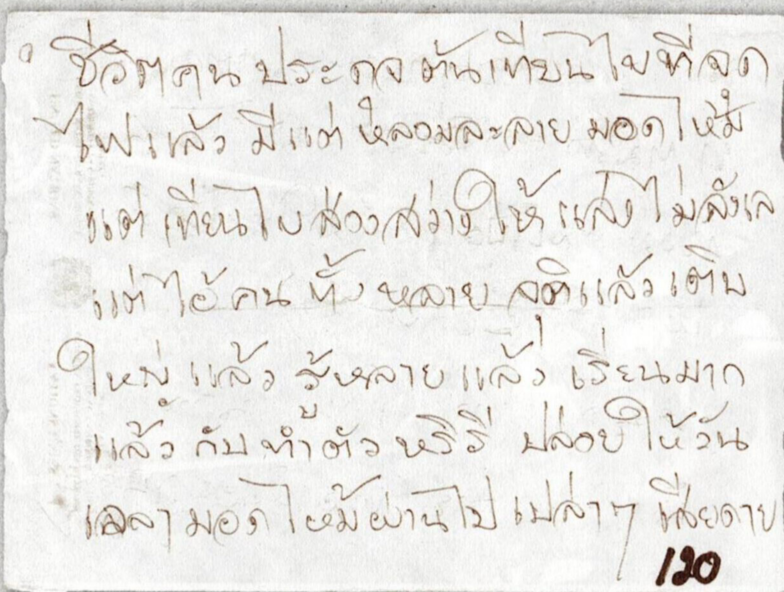
หยุดเสียบ้าง ความคิด ซึ่งจะทุกข์ทุกข์ใน

ปัจจุบันเท่านั้น แต่ถ้าปัจจุบันนั้นต้องเกิดเหตุ
หวงแต่อนาคต มันก็เป็นเรื่อง กับชีวิต อยู่ดีและ
ล้า (ช่างมัน กูไม่เกี่ยวเพราะ กูไม่ใช่สิ้นแต่เสีย
ต้องห่วงกู มันอะไรกันนักหนาวะ)

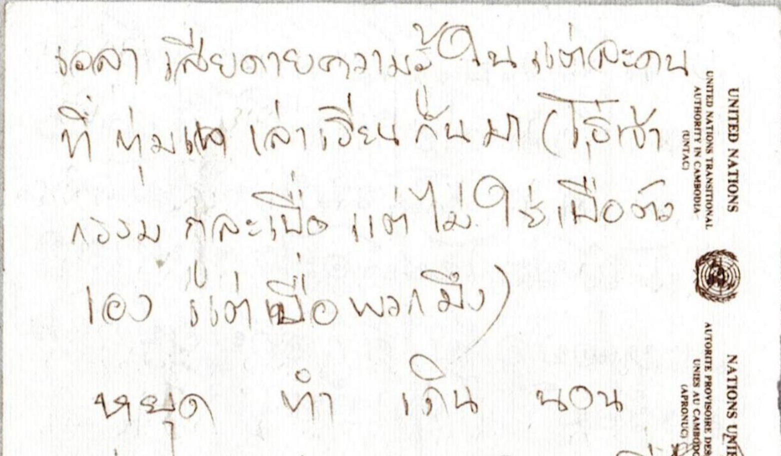
ควร หรือไม่ใช่ สำคัญ เหตุ ที่ทุกข์
เพราะ คิด เป็นเจ้าของ แต่ พอผิด
หวัง ก็โกรธ เกิดอิจฉา พอไร้
สติ คิด อกุศล (โธ่น่าสงสาร)

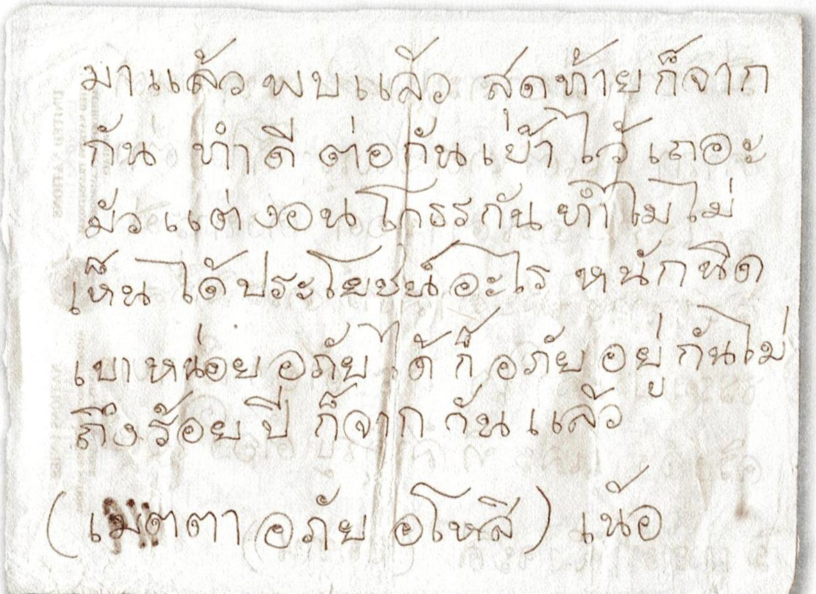
มีสติ แต่ขาด ปัญญา ก็ไม่ได้
ดัง~~ส~~นั้น สติกับปัญญา ต้องคู่กัน
~~ขาด~~ สิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ ต้องใช้
พร้อมกัน คู่กันเสมอ


เผื่อโดน
ปีใหม่ วันใหม่ เดือนใหม่
นิสัยยังเก่าอยู่ มันก็เก่าทั้งนั้นล่ะ
ผู้ร่วมถวาย คุณปุ้ยล้านมาดกพ่อ



ชีวิตคน ประดุจ ดั่นเทียนไขที่จุด
ไฟแล้ว มีแต่ หลอมละลาย มอดไหม้
แต่ เทียนไข ส่องสว่าง ให้แสงไม่สิ้นเล
แต่ไอ้คน ทั้งหลาย ผิดแล้ว เติม
ใหญ่แล้ว รู้หลายแล้ว เรียนมาก
แล้ว กับทำตัว หริรี่ ปล่อยให้วัน
เวลา มอดไหม้ผ่านไป เปล่าๆ เสียดาย
120


ขอลา เสียดายความรู้ดีใน แต่ละคน
ที่ทุ่มเท เล่าเรียนกันมา (โอ้ช้า
กรวม ทละเปื่อ แต่ไม่ใช่เพื่อตัว
เอง แต่เพื่อพวกมึง)
หยุด ทำ เดิน นอน
นั่ง กิน ถ่าย (เออเหมือนกูนี่หว่า)
UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)
NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)



มาแล้ว พบแล้ว สดท้ายก็จาก
กัน ทำดี ต่อกันเข้าไว้เถอะ
มัวแต่งอนโกธรกัน ทำไมไม่
เห็น ได้ประโยชน์อะไร หนักหิด
เบาหน่อย อภัยได้ก็อภัย อยู่กันไม่
ถึงร้อยปี ก็จากกันแล้ว
(เมตตา อภัย อโหสิ) เห้อ

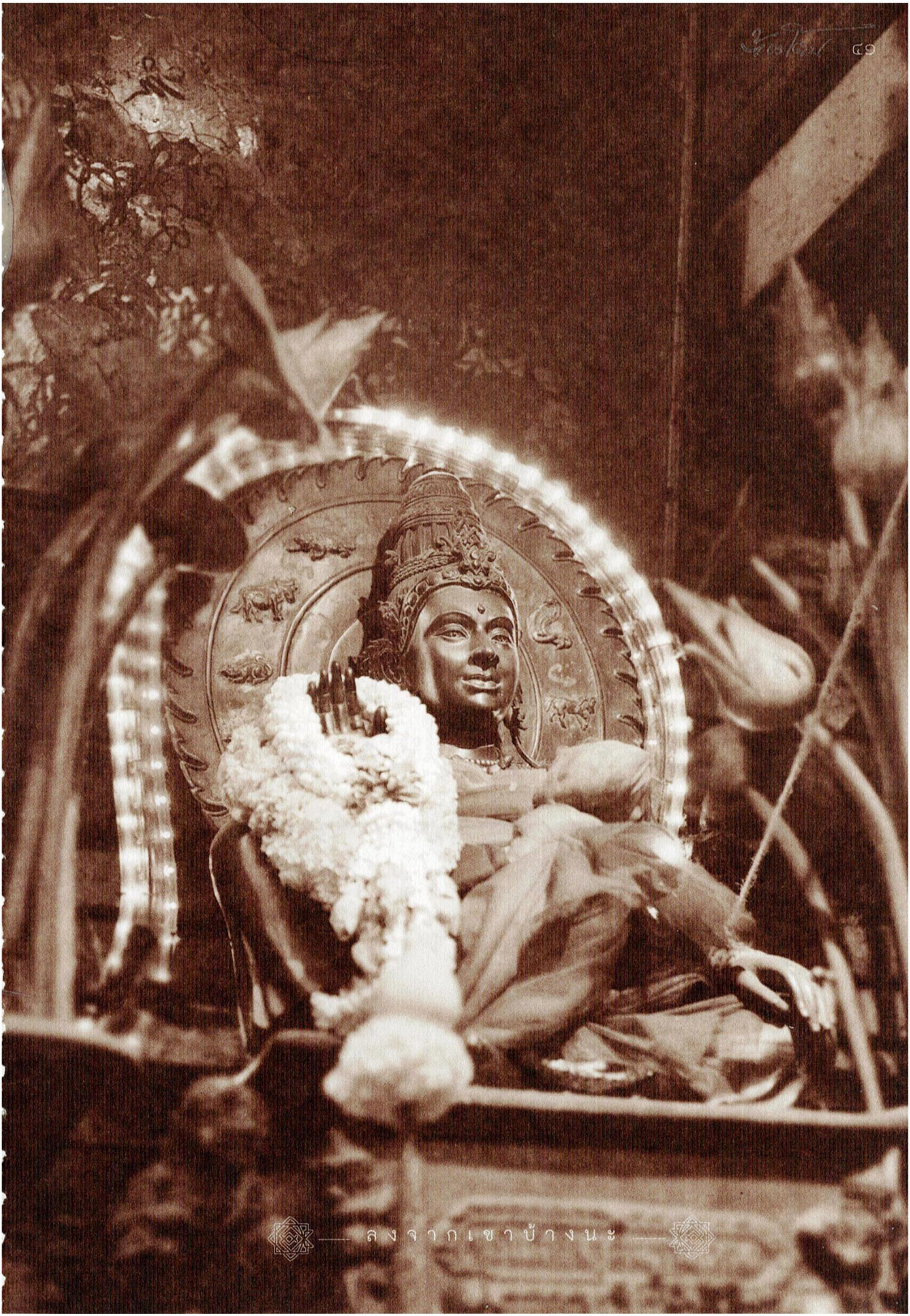


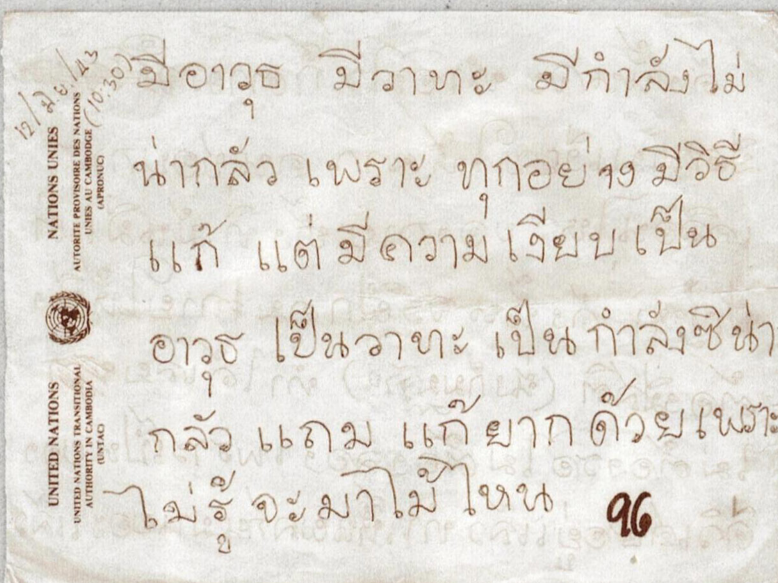


ท่านชอบ ท่านดีใจ
ท่านอยาก ท่านสมใจ
ท่านต้องเมตตา
แล้วท่านถามเราบ้างมั้ย ว่า . .
. . . ?

เกียรติศักดิ์ ศักดิ์ศรี วิชาการ การ
ทำ การคิด ต่อคำนึงถึง ภูมิปัญญา
แห่งตน คนหรือสัตว์ ประเภทไหน
ล้วนมี ศักดิ์ศรี แห่งตนทั้งสิ้น ฎ
หรือลืม ใครลืมเล่า ช่างปั้นแต่งไอ้
มนุษย์ หน้าโง่ ล้วนหลงเชื่อ เมื่อหาย
โง่ ยกเขา ปล่อยควาก เขาจะตายไป
๒๐


เผื่อโดน
บางเรื่องคุยไป ก็เท่านั้น
ถามแล้วยังว่าอยากฟังรึเปล่า
อ.โรห์
ผู้ร่วมถวาย คุณณัฐฐิยา-คุณทวีศักดิ์



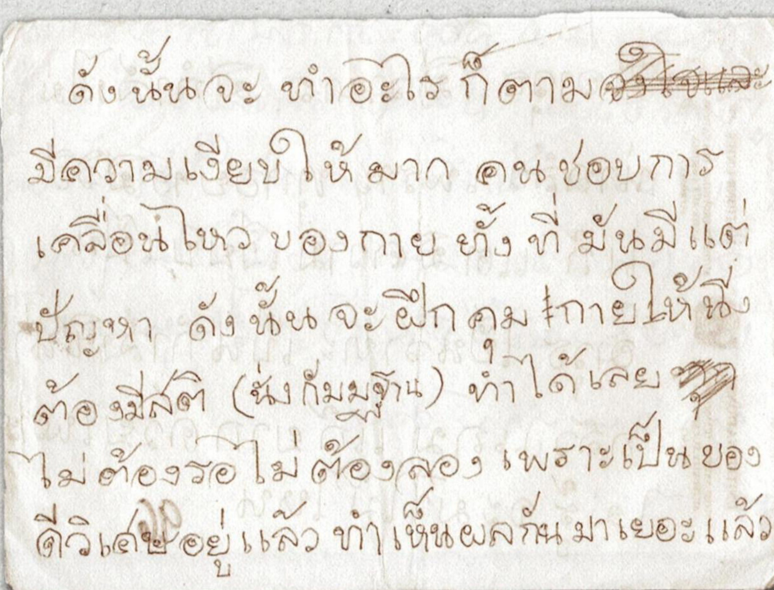


UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

12/มิ.ย./43 (10:30)

มีอาวุธ มีวาทะ มีกำลังไม่
น่ากลัว เพราะ ทุกอย่างมีวิธี
แก้ แต่มีความเงียบเป็น
อาวุธ เป็นวาทะ เป็นกำลังซิน่า
กลัว แถม แก้ยากด้วยเพราะ
ไม่รู้จะมาไม้ไหน 96



ดังนั้นจะ ทำอะไร ก็ตาม ~~[illegible]~~

มีความเงียบให้มาก คนชอบการ

เคลื่อนไหว ของกาย ทั้ง ที่ มันมีแต่

ปัญหา ดังนั้นจะฝึกคุมกายให้นิ่ง

ต้องมีสติ (นั่งกัมมัฐาน) ทำได้เลย

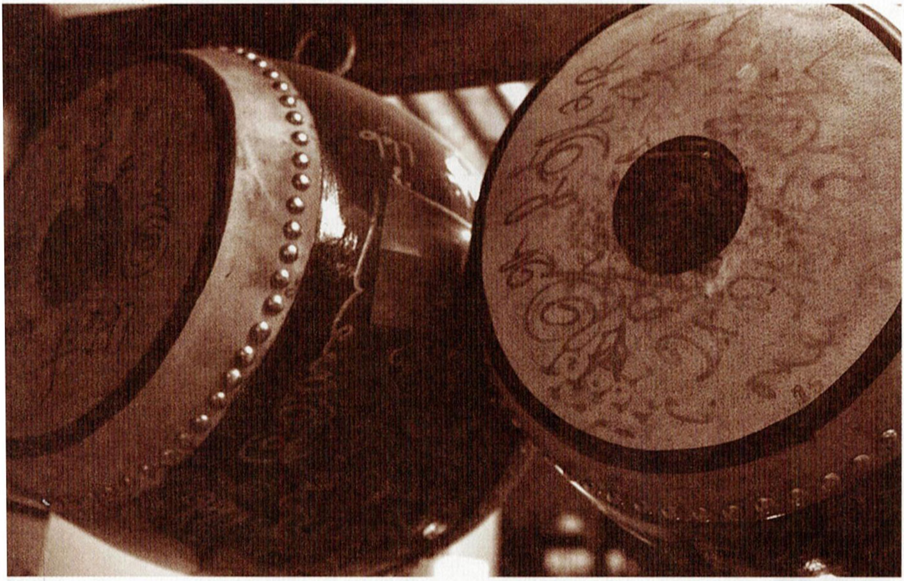
ไม่ต้องรอไม่ต้องลอง เพราะเป็นของ

ดีวิเศษอยู่แล้ว ทำเห็นผลกันมาเยอะแล้ว

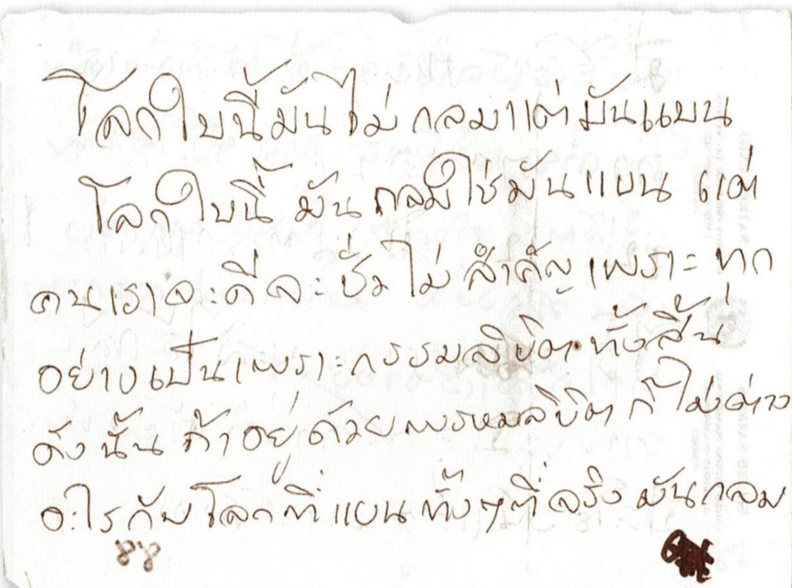
ธรรมะ: ไม่มี สีลอะ ถ้าคนเราไม่มีเหตุ
ผล ธรรมะ: มีสีลอะ ถ้าคนเรามีเหตุผล
แต่ ธรรมะอีกนั่นแหละต้องใช้เหตุผล
จึงเรียกว่า ธรรมะ ตัวนั้นไม่ว่าคน
เรา หญิง หรือ ชาย ถ้าไม่มีเหตุผลมัน
ทุกคน ทุกข์ ตลอด .

58


เผื่อโดน
กว่าจะมีวันนี้ อย่าลืมเมื่อวานนี้
ตนล้มลุกคลุกคลานมากี่ครั้ง
วันต่อไปเดินอย่างไร ยึดเมื่อวานเป็น ครู
อ.โรห์
ผู้ร่วมถวาย คุณปุ้ยล้านนาดกพ่อ

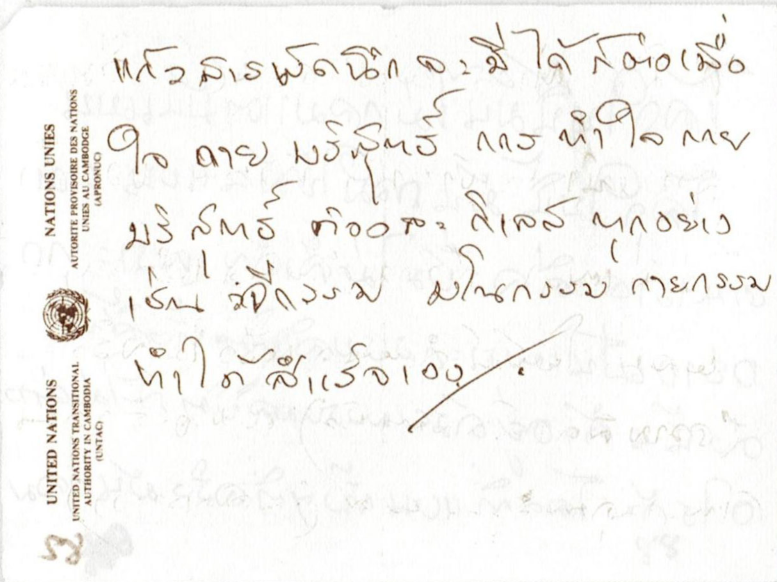


มีสติแต่ขาดปัญญา ก็โง่ได้
ดังนั้น สติ กับ ปัญญา ต้องคู่กัน
ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ได้
ต้องใช้พร้อมกัน ..คู่กันเสมอ ..



โลกใบนี้มันไม่กลมแต่มันแบน
โลกใบนี้ มันกลมไม่ใช่มันแบน แต่
คนเราจะดีจะชั่วไม่สำคัญ เพราะทุก
อย่างเป็นเพราะกรรมลิขิต ทั้งสิ้น
ดังนั้น ถ้าอยู่ด้วยพรหมลิขิต ก็ไม่ต่าง
อะไรกับโลกที่แบนทั้งๆที่จริง มันกลม

ข้อโดน ๔๘



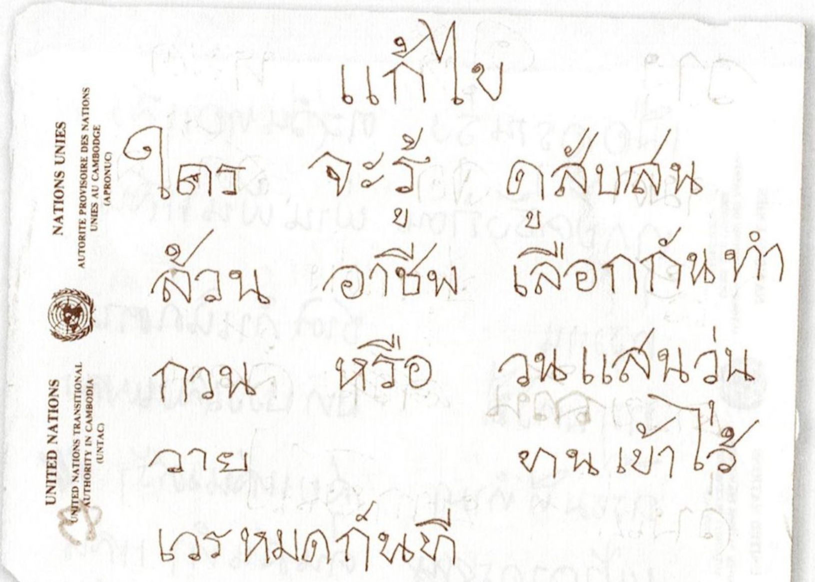
UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA
(UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE
(APRONUC)

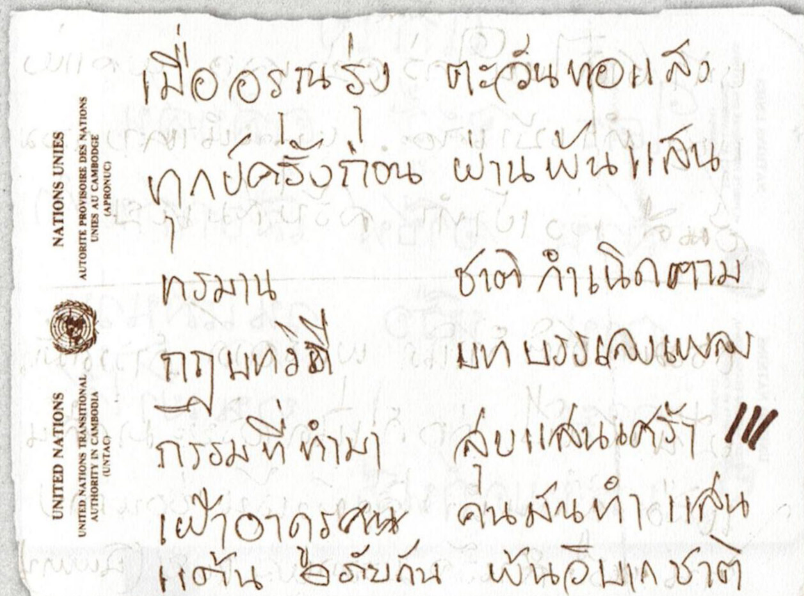
แก้วสารพัดนึก จะมีได้ก็ต่อเมื่อ
ใจ กาย บริสุทธิ์ แล้ว ทำใจ กาย
บริสุทธิ์ ต้องละ กิเลส ทุกอย่าง
เช่น วจีกรรม มโนกรรม กายกรรม
ทำได้สำเร็จเอง




เพื่อโดน
ท่านชอบ..ท่านดีใจ..
ท่านอยาก..ท่านสมใจ
ท่านต้องเมตตา..แล้วท่านถามเราบ้างมั้ยว่า...?
ผู้ร่วมถวาย คุณณัฐฐิยา-คุณทวีศักดิ์


UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)
NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)
แก้ไข
ใคร จะรู้ กลับสน
ล้วน อาชีพ เลือกกันทำ
กวน หรือ วนแสนว่น
วาย ทนเข้าไว้
เวรหมดกันที

น้องโดม ๕๒


UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

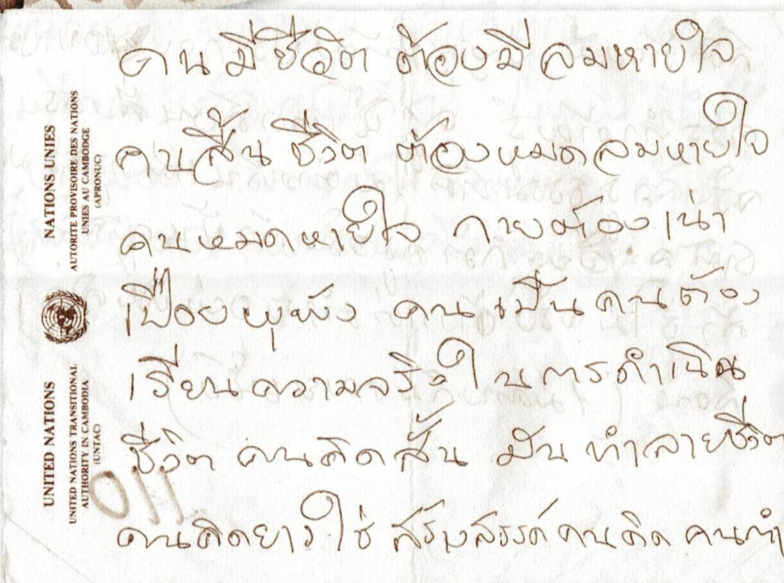
NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

เมื่ออรณร่ง ตะวันทอแสง
ทุกข์ครั้งก่อน ผ่านพ้นแสน
ทรมาน ชาติ กำเนิดตาม
กฎุมทอสี มท่ บรรยลแพล
กรรมที่ทำมา สิบแสนเศร้า ///
เฝ้าอาดูรสม คนมันทำแค้น
แต่ฉัน ขอภัยกัน พ้นอีแคชาติ

หน้า ชาติไหน ใคร่ อย่า หลอ ผลแห่ง
บุญ ทำเข้าเถอะ หนุนนำหนุนกรรม
อันดี เร่งเข้าทำ สร้างส่งเอย

ธรรมะ ชาติกำเนิด พุทธองค์ ดำรงมั่น
เป็นพันปี ก่อกำเนิด อริยะ มากล้น
เหลือ สี่หน ทำปลีกตัวเร้น ซ่อนกาย
ตาน หมื่น สำเร็จ มรรคผล เอย (นิพพาน)





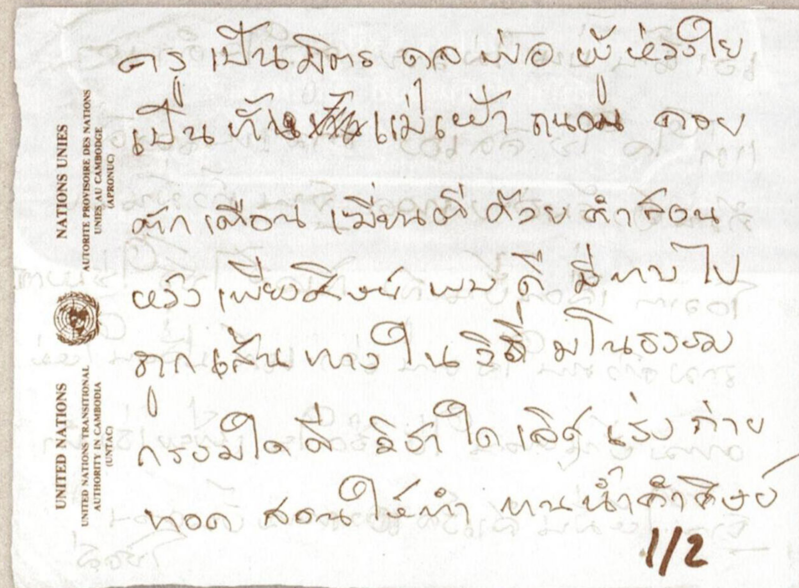
UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

คนมีชีวิต ต้องมีลมหายใจ
คนสิ้นชีวิต ต้องหมดลมหายใจ
คนหมดหายใจ กายต้องเน่า
เปื่อยพุพัง คนเป็นคนต้อง
เรียนความจริงในการดำเนิน
ชีวิต คนคิดสั้น มัน ทำลายชีวิต
คนคิดยาวใช่ สร้างสรรค์ คนคิด คนทำ

110

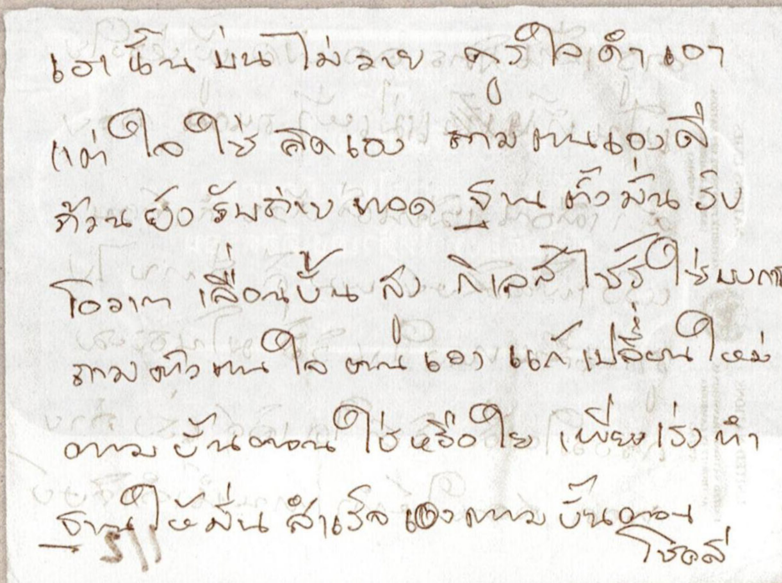

เผื่อโดน
หลวงพ่อคะ หลวงพ่อครับ
เมื่อไหร่ จะมีลูก
ไอ้บ้า! ทำกันเองซิ ซี้ซั้วถาม..?
อ.โรต์
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993


UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

ครู เป็นมิตร ดุจ พ่อ ผู้ห่วงใย
เปรียบ ทั้ง ~~[illegible]~~ แม่เฝ้า ถนอม คอย
พร่ำ เตือน เปี่ยมน้ำ ด้วย คำสอน
หวัง เพียงศิษย์ พบดี มีทางไป
ถูก เส้น ทาง ใน วิถี มโนธรรม
ครองใจดี มีจิตใจ เลิศ เริ่มถ่าย
ทอด สอนให้นำ ทาง นำศิษย์

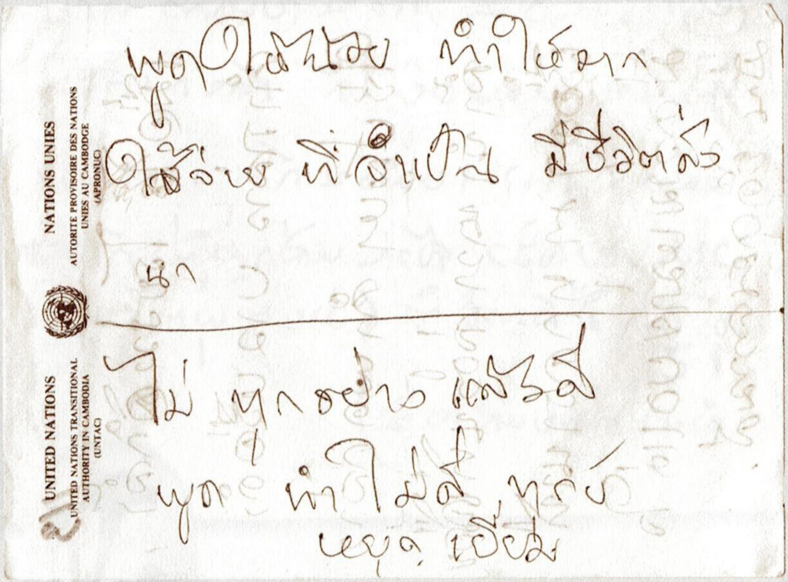
1/2



เอานิ่ม บ่นไม่ลาย ดูว่าใจดำเอา
แต่ใจดูใช่ สิดเอง ถามหนแองดี
ก้วน ยังรับส่าย หอด ธิษน ตัวมั่น รับ
โอกาส เลื่อนขั้น สง กิเลส ไขว่คว้าใฝ่มงคล
ถาม ตัวหนา ใจ ตน เอา แก้ เปลี่ยนใหม่
ตาม บันดาล ใช่หรือไม่ เพียงเร่ง ทำ
ธรรมใช้มั่น สำเร็จ เอง ตาม บันดาล
โชคดี

น้องโดน ๕๘


เผื่อโดน
ทำไมถึงคิดว่า เขาไม่ช่วย
ต้องช่วยขนาดไหน..ย้อนกลับ
ทำไมต้องทำให้ตัวเองเดือดร้อน
ผู้ร่วมถวาย ปุ่น-จูน

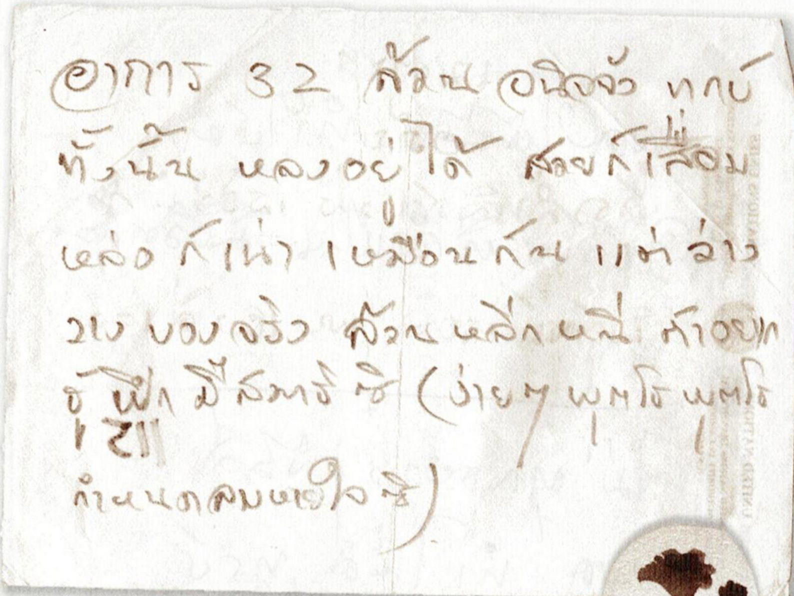


UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

พูดให้น้อย ทำให้มาก
ให้ช่วย ที่อื่นเป็น มีชีวิตด้วย
นา

ไม่ ทุกอย่าง เสร็จ
พูด ทำไม่ได้ ทุกข์
หยุด เขียน

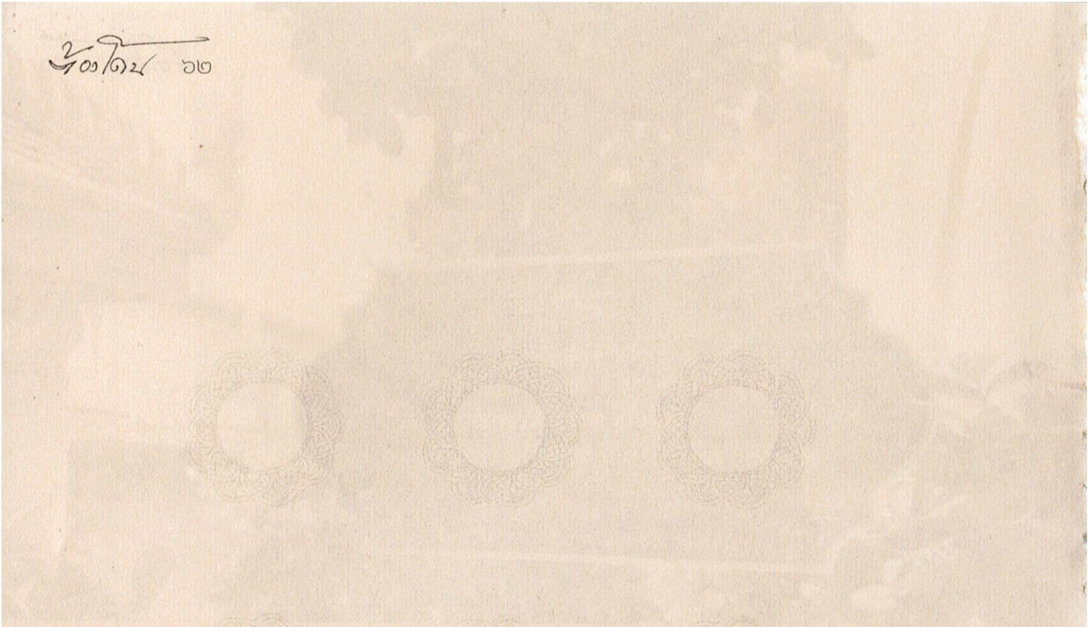


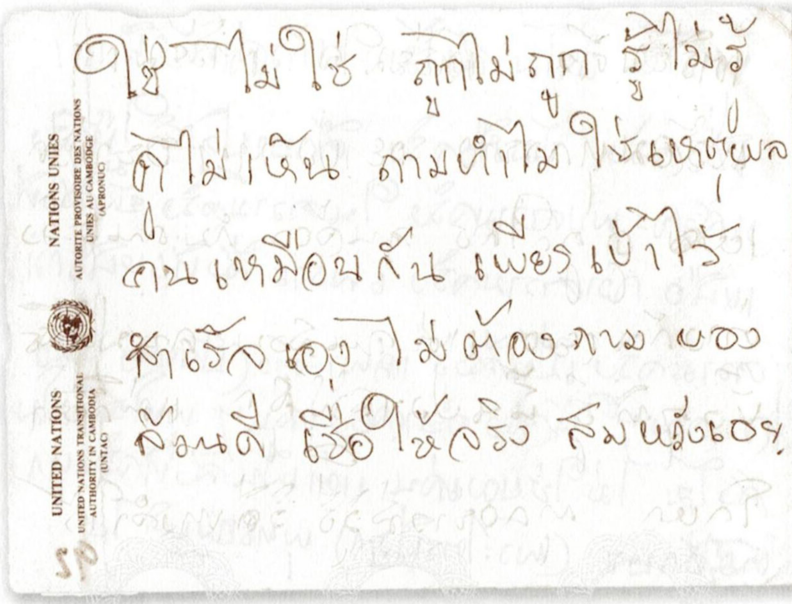
อาการ 32 ล้วน อนิจจัง ทุกข์
ทั้งนั้น หลงอยู่ได้ สวยก็เสื่อม
หล่อก็เน่า เหมือนกัน แต่อ่าว
ลวง ของจริง ล้วน หลีกหนี ถ้าอยาก
รู้ ฝึก มีสมาธิ ซิ (ง่ายๆ พุทโธ พุทโธ
เข้า
กำหนดลมหายใจ ซิ)




น้องโดน ๖๑
เผื่อโดน
ที่มึง..คิดอยู่..ทำอยู่...
การแบ่งพรรค แบ่งพวก อิจฉา ริษยา
มันไม่ใช่ ตัวตน มึงหรอก
ตัวจริง ใจจริง มึงไม่มี สิ่งเหล่านี้ อย่าให้มันชนะ
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993

ห้องโถง ๖๒





UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

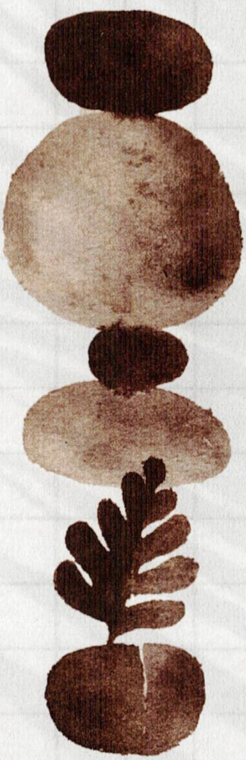
ใช่ ไม่ใช่ ถูกไม่ถูก รู้ไม่รู้
ดีไม่เห็น ถามทำไม ใช่เหตุผล
คนเหมือนกัน เพียงเข้าใจ
หาเรื่องเอง ไม่ต้องถาม ของ
ล้วนดี เชื่อใจจริง สมหวังเอย.

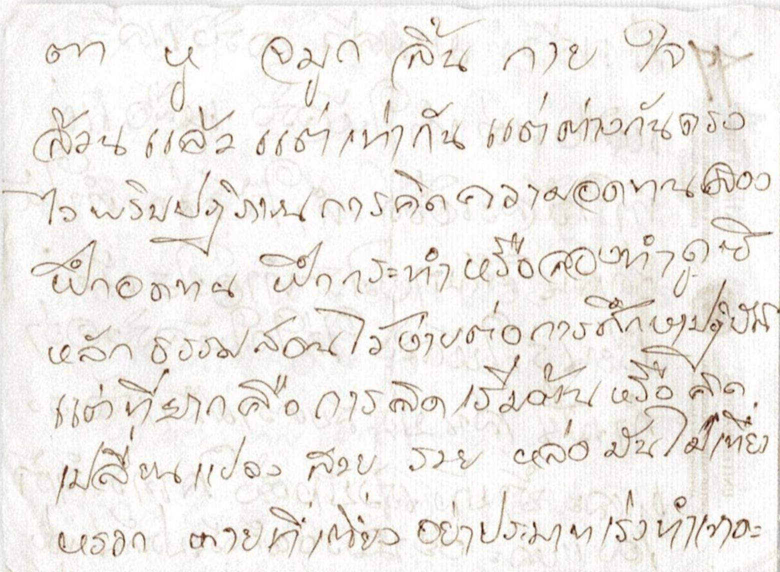
พุทโธ ธัมโม สังโฆ แก้วสารพัดนึก
เชื่อจริง นับถือจริง ศึกษาปฏิบัติให้จริง
แล้วจะพบความจริง ในความจริง ยังมีสิ่งที่
เหนือกว่าความจริง เพราะสิ่งที่เหนือกว่า
ความจริง เป็นสิ่งรู้เฉพาะตัว (ปัจจัตตัง) เมื่อ
จะลองๆ ให้จริง อย่าลองเล่นๆ พุทโธ ธัมโม
สังโฆ ไม่ใช่ของเล่น แต่เป็นสิ่งที่จริงทุก
ตัวอักษร (พระไตรปิฎก) พุทธบัญญัติไว้



๖๖

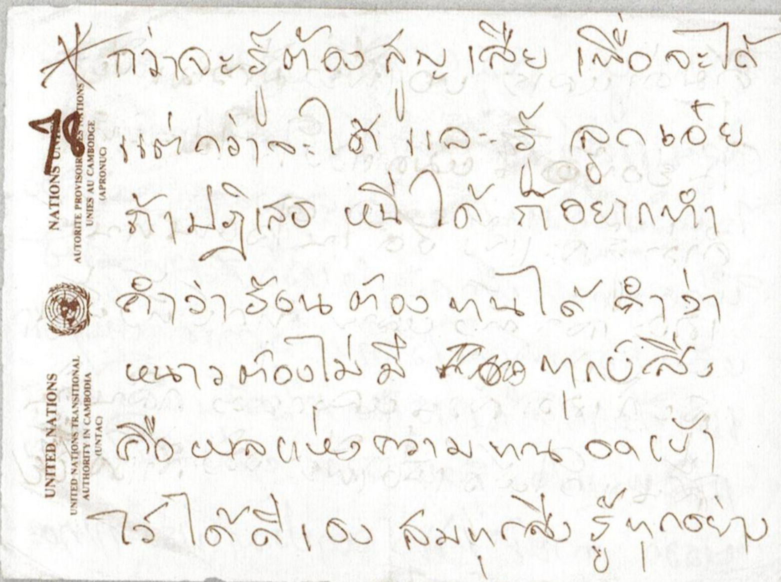
หลักธรรมสอนไว้
ง่ายต่อการศึกษาปฏิบัติ
แต่ที่ยาก
คือการคิดเริ่มต้น





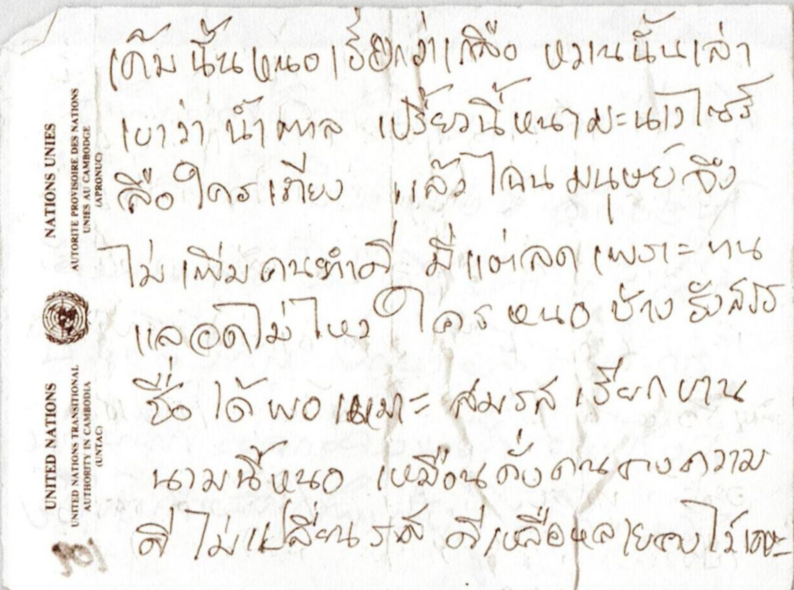
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ล้วนแล้วแต่เท่ากัน แต่ต่างกันตรง
ไวพริบปฏิภาณ การคิดความอดทนเพียร
ฝึกอดทน ฝึกกระทำ หรือลองทำดูซิ
หลักธรรมสอนไว้ง่ายต่อการศึกษาปฏิบัติ
แต่ที่ยากคือ การคิดเริ่มต้น เพื่อคิด
เปลี่ยนแปลง สวย รวย หล่อ มันไม่เที่ยง
หรอก ตายทีเดียว อย่าประมาท เร่งทำเถอะ





* กว่าจะรู้ต้องสูญเสีย เพื่อจะได้
แต่กว่าจะได้ และรู้ ลูกเอ๋ย
ถ้าปฏิเสธ หนีได้ ก็อยากทำ
คำว่า ร้อน ต้องทนได้ คำว่า
หนาว ต้องไม่มี ทุกข์สิ่ง
คือ ผลแห่งความทน ๑๑(บ้)
ไว้ได้ดีเอง สมทุกสิ่ง รู้ทุกอย่าง

ค้มค่าหลาย บอเพียง มีความเพียร
ไม่ย่อท้อ สู้ หมดแรงใจใฝ่จะหา
คำว่ารักจะแจ้งชัดในใจตนหากไว้
เถอะเลิกตั้งแผน ทุกข์ทั้งมั่น
สุขก็เถอะ ล้วนหลอกลวง กลืนกิน
สิ้น บ่ได้รู้ เมื่อเพียรจริงสำเร็จเอย

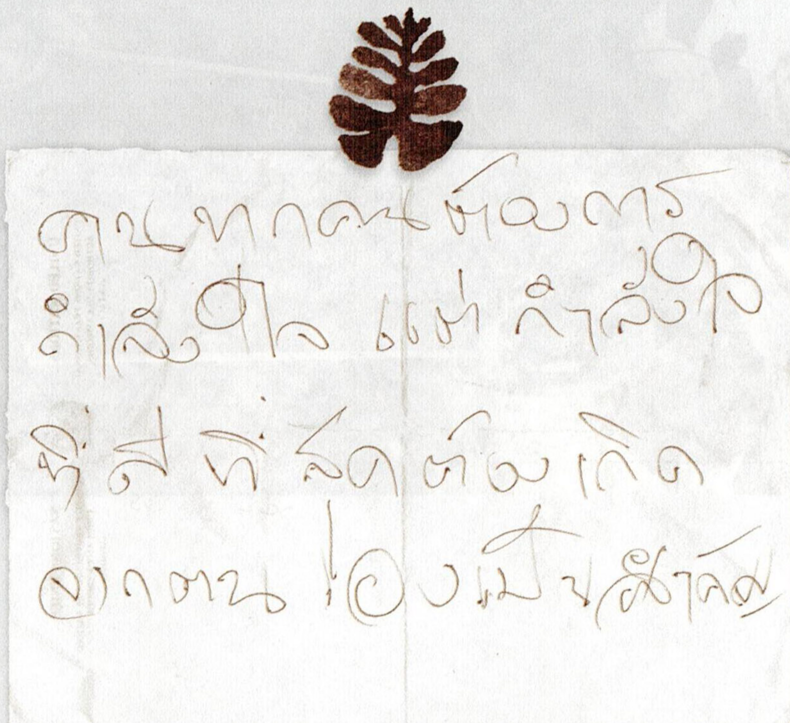


UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL AUTHORITY IN CAMBODIA (UNTAC)

NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS UNIES AU CAMBODGE (APRONUC)

เค็มนั้นหนอ เรียกว่าเกลือ หวานนั้นเล่า
เขาว่า น้ำตาล เปรี้ยวนี้หนา มะนาวไซร้
สื่อใครเทียม แล้วไฉน มนุษย์จึง
ไม่เพิ่มคนทำดี มีแต่ลด เพราะทน
แลอดไม่ไหว ใครหนอ ช่างรังสรร
ชื่อ ได้พอเหมาะ สมรส เรียกท่าน
นามนี้หนอ เหมือนดั่งคนสร้างความ
ดีไม่เปลี่ยนรส ดีเหลือหลายคนไม่เคย

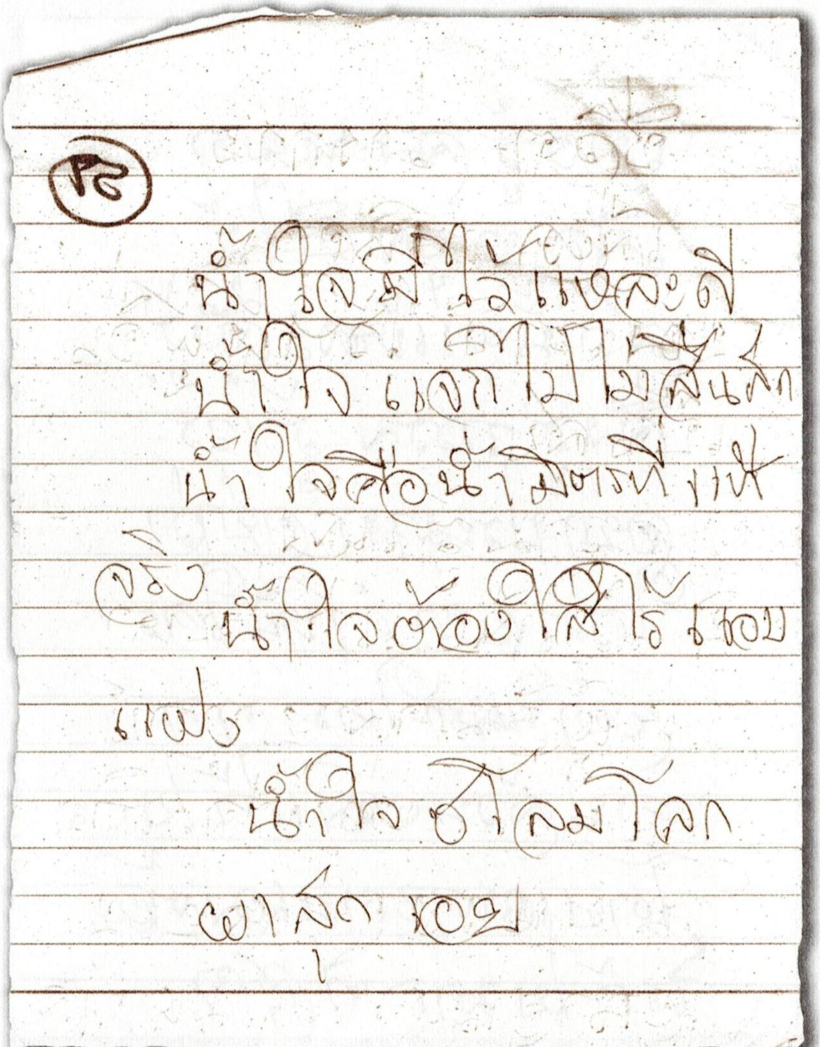




คุณทุกคนที่ฉันดาร
ก็เสียใจ แต่กำลังใจ
ที่ดี ที่สุดต้องเกิด
จากตัว เองเป็นสิ่งสำคัญ

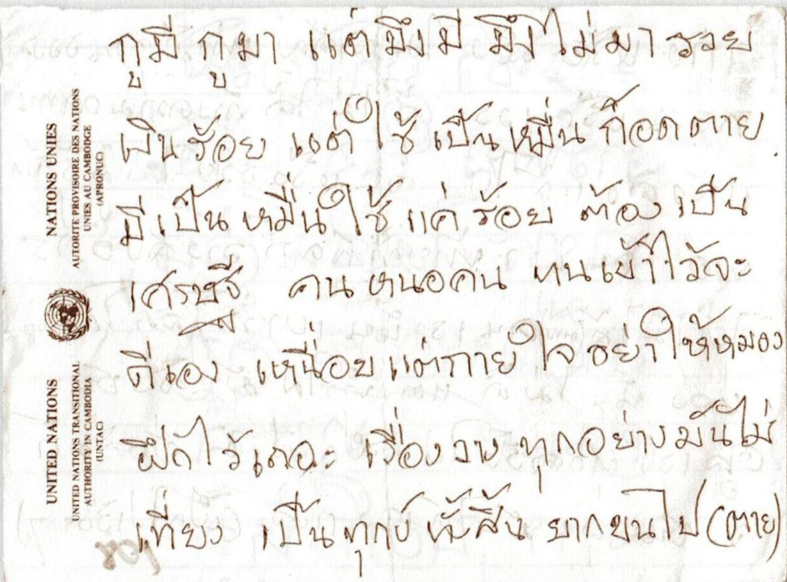
ร้อยโดน ๗๒


เผื่อโดน
แน่ใจนะ.. พรุ่งนี้จะเป็นวันของตัวเอง
วันนี้ล่ะ.. ไม่คิดลงมือทำอะไรหรอ..
ไอ้โง่.. คิดแบบนี้แล้วเมื่อไหร่จะได้ดี
หากพรุ่งนี้มีจริง.. ก็เพียงคำพูดแหละนะ
เพ้อไปเถอะ 5555
ผู้ร่วมถวาย คุณ วิภาดา และครอบครัว


๒๐
น้ำใจมีไว้แหละดี
น้ำใจ แจกไปไม่สิ้นสก
น้ำใจสื่อน้ำมิตรที่แท้
จริง น้ำใจต้องใสไร้เคอบ
แฝง
น้ำใจ ชโลมโลก
ผาสุก ๒๐๑

น้องโดน ๗๔

เมื่อรู้จึงหยุด
เมื่อหยุดจึงรู้
สุดนั้นแหละจึงรู้
จึงรู้กรรม รู้เวร
อย่าประมาท อย่าว่า
ใคร อย่าตำหนิใคร
อย่านินทาใคร ทุก
คนล้วนต้องแก้ไข
โดยเฉพาะตนเองต้อง
แก้ไขมากที่สุด



UNITED NATIONS
UNITED NATIONS TRANSITIONAL
AUTHORITY IN CAMBODIA
(UNTAC)

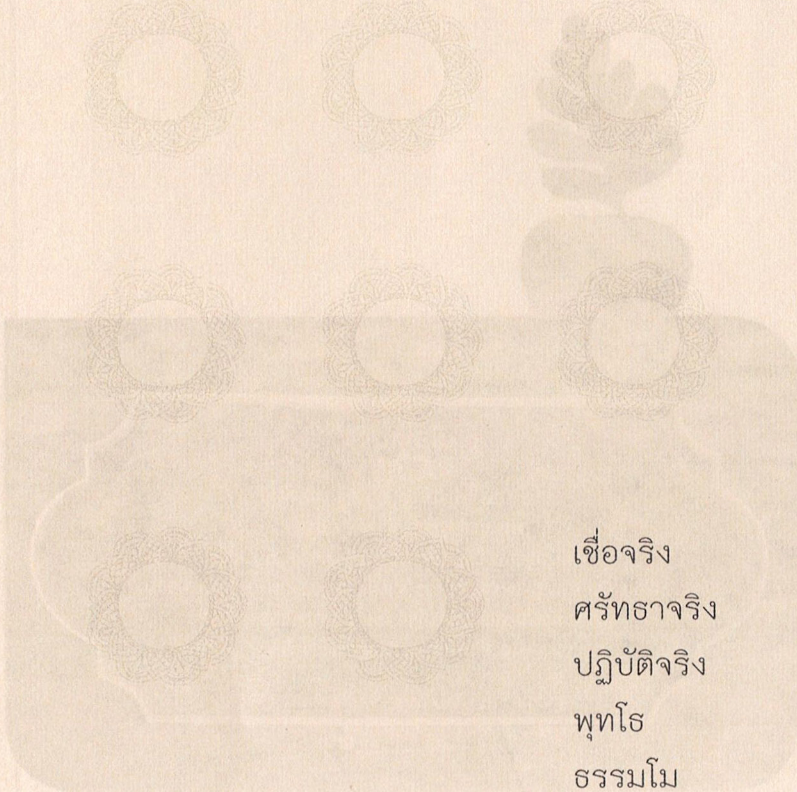
NATIONS UNIES
AUTORITE PROVISOIRE DES NATIONS
UNIES AU CAMBODGE
(APRONUC)

กูมี กูมา แต่มึงมี มึงไม่มารวย
มีนร้อย แต่ใช้เป็นหมื่น ก็อดตาย
มีเป็นหมื่นใช้แค่ร้อย ต้องเป็น
เศรษฐี คนหนอคน ทนเข้าไว้จะ
ดีเอง เหนื่อยแต่กายใจอย่าให้หมอง
ฝืดไว้เถอะ เรื่องวุ่นทุกอย่างมันไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ หนี้สิน ยากจนไป(ตาย)



มีวิชา เหมือนมี
ทรัพย์ ถ้าใช้ให้ดี
มีประโยชน์ล้น
เหลือหลาย คน
อันตรา ใหญ่ห้
มาก บอกให้รู้
อย่าประมาท ไทย
หรือคน จิตเดียว
กัน พลิกจิต เอง

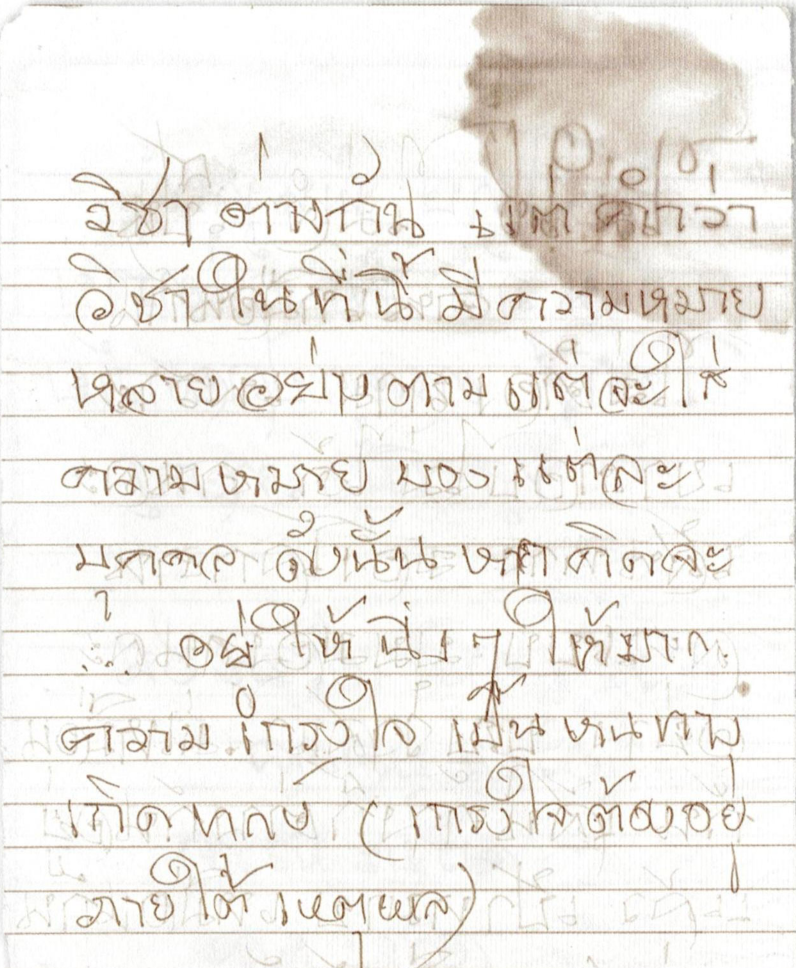

เผื่อโดน
เก่ง เฮง โง่ ฉลาด อวดรู้ แกล้งโง่
คนเราสามารถทำได้ทุกแบบ
แต่มีอยู่สิ่งหนึ่ง ที่ทุกคนไม่ทำเพราะ ขี้เกียจ
คือ ขยัน อดทน เพราะคนเรา ติดยึด รูปแบบมะพร้ามันหวาน
เพราะตัวมันเอง แต่คนเราจะหวานก็เพราะเติมแต่ง
(โง่ อวดฉลาด...เออทำเข้าไป)
อ.โรห์
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993



เชื่อจริง
ศรัทธาจริง
ปฏิบัติจริง
พุทโธ
ธรรมโม
สังโฆ

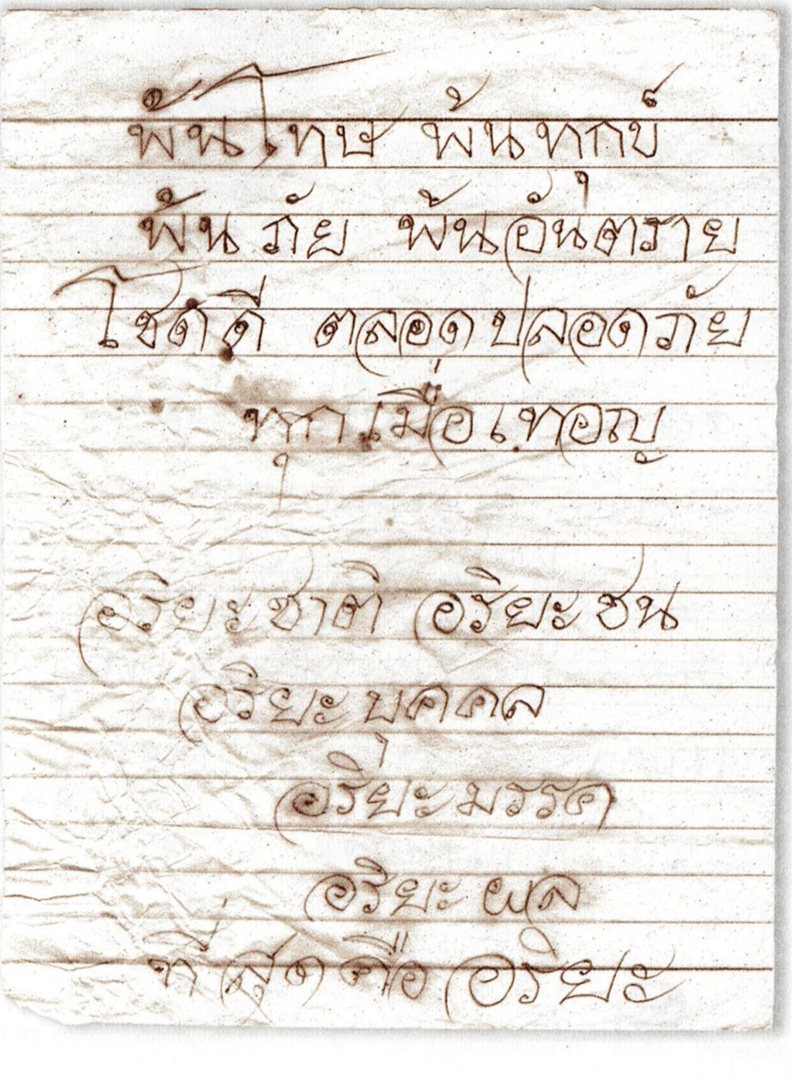
พระวินัยในพระพุทธ
ศาสนาเองก็เป็นเชื้อ
ในคำสอนไม่จริง
คำสอนในพระพุทธ
ศาสนาของสุดเลิศล้ำ
ไม่ต้องเอาสิ่งใดเจือ
ปนแล้ว
เชื่อจริง ศรัทธาจริง ปฏิบัติจริง
พุทโธ ธรรมโม สังโฆ


เผื่อโดน
ปีใหม่ นะใช่ แล้วนิสัยล่ะ
เปลี่ยนตามมั้ย ยังเก่าอยู่ในนิสัย
แล้วชีวิตจะดีกว่าเดิมได้อย่างไร
ผู้ร่วมถวาย คุณณัฐฐิยา-คุณทวีศักดิ์



วิชา ต่างกัน แต่ คิดว่า
วิชาในที่นี้ มีความหมาย
หลายอย่าง ตามแต่จะให้
ความหมาย ของแต่ละ
บุคคล ดังนั้น หากคิดจะ
อยู่ให้เป็น ๆ ให้มาก
ความ เกรงใจ เป็น หนทาง
เกิดทุกข์ (เกรงใจต้องอยู่
ภายใต้ เหตุผล)

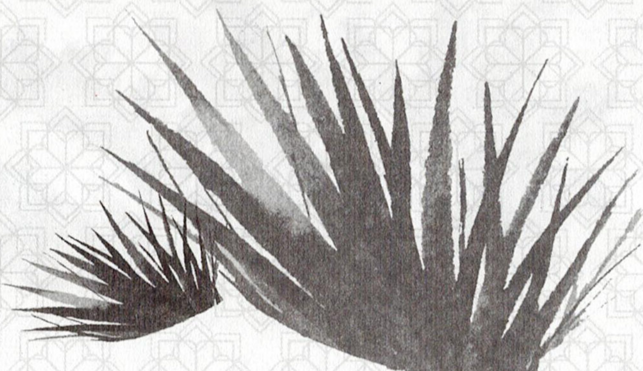
๑

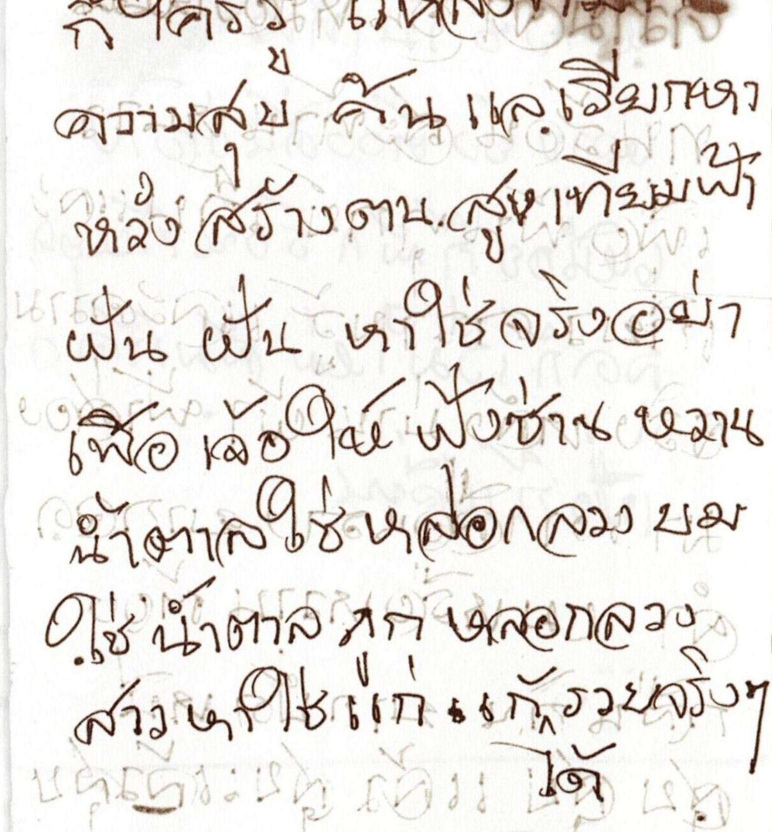

พ้นโทษ พ้นทุกข์
พ้นภัย พ้นอันตราย
โชคดี ตลอดปลอดภัย
ทุกเมื่อเทอญ

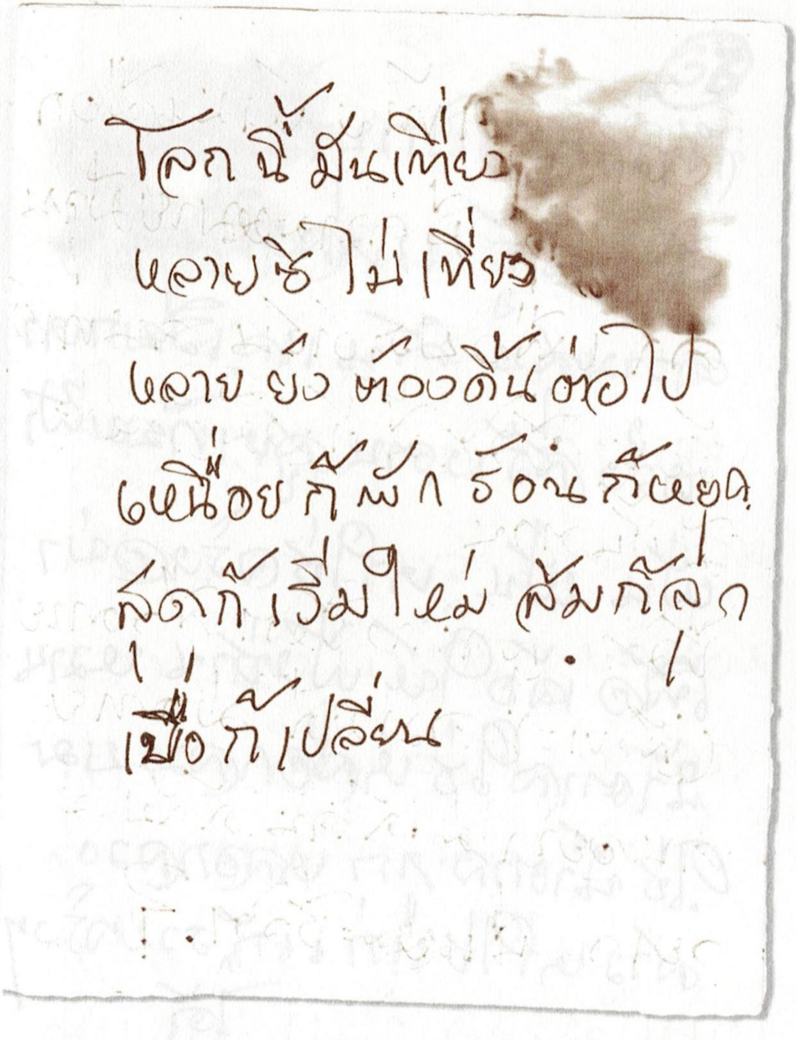
อริยะชาติ อริยะชน
อริยะบุคคล
อริยะมรรค
อริยะผล
ที่สุดคือ อริยะ



หยุด เบื่อ เดิน
มาก มี น้อย หมด
ดีทั้งคู่
ถ้ารู้จักอยู่ รู้จักใช้

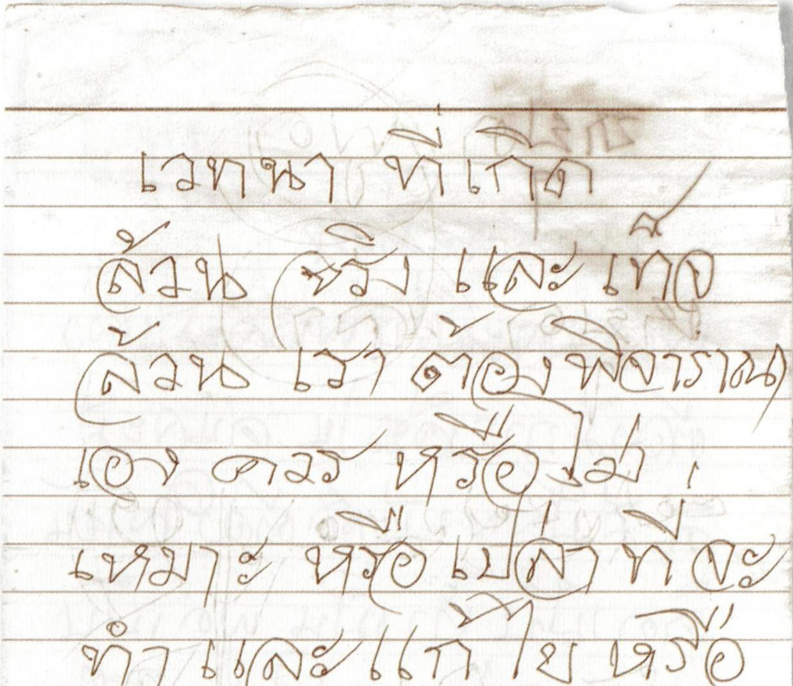



สำราญ เบิกบาน
ก็ใคร่รู้ แหล่งที่มา
ความสุข ค้น และเรียกหา
หลงใหลสร้างตาม สุขเทียมฟ้า
ฝัน ฝัน หาใช่จริงอย่า
เพื่อ เหลือใช้ ฟุ้งซ่าน หวาน
น้ำตาลใช่หลอกลวง ขม
ดูใช่ น้ำตาล สุก หลอกลวง
สาวหาใช่แก่ แก้ รวยจริงๆ ได้


โลกนี้มันเที่ยง
หลายชี้ไม่เที่ยง
หลายยิ่งต้องดิ้นต่อไป
เหนื่อยก็พัก ร้อนก็หยุด
สุดก็เริ่มใหม่ ล้มก็ลุก
เบื่อก็เปลี่ยน


เผื่อโดน
กูรู้ว่ามึงทุกข์ กูรู้ว่ามึงแสวงหา
กูรู้ว่าต้องการอยากระบาย
แต่กูไม่รู้ว่าทำไม มึงไม่บอกว่าที่มึง
ทุกข์เพราะกิเลสของมึงเอง ที่มึงอยากได้
หยุดอยากบ้าง ทุกข์ก็น้อยนะมึง
อ.โรห์
ผู้ร่วมถวาย คุณวุฒิชัย และครอบครัว


เผื่อโดน
ผีหลอกคน มันแก้ได้เพราะ ผีไม่มีตัวตน
แต่คนหลอกคนสิน่ากลัว แล้วยิ่งทำตัวเป็นผี
เที่ยวหลอกคน ยิ่งดูยากแล้วจะเอาน้ำมนต์
คาถาบทไหนแก้ นอกจาก แก้ตัวเอง
(เออแล้วผีหรือคนน่ากลัวกว่ากัน)
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993


เวทนา ที่เกิด
ล้วน จริง และ เท็จ
ล้วน เรา ต้อง พิจารณา
เอง ควร หรือ ไม่
เหมาะ หรือ เปล่า ที่ จะ
ทำ และ แก้ไข หรือ
เพิ่ม เติม หรือ ตัด ออก
ดังนั้น ธรรมะ ล้วน ยาก
อยู่ ได้

~~เพชรและมีค่า~~

พลอยจะมีค่า เพชรจะมีแสง
ต้องมีการเจียรใน คนจะมี
ดี มีปัญญา มีสติตั้งใจเย็น
คิดเป็น ทำเป็น พูดเป็น
จึงต้องฝึก และในการฝึก
ต้องอดทน มีหลักในการฝึก
ในการอดทนให้ถูกต้อง

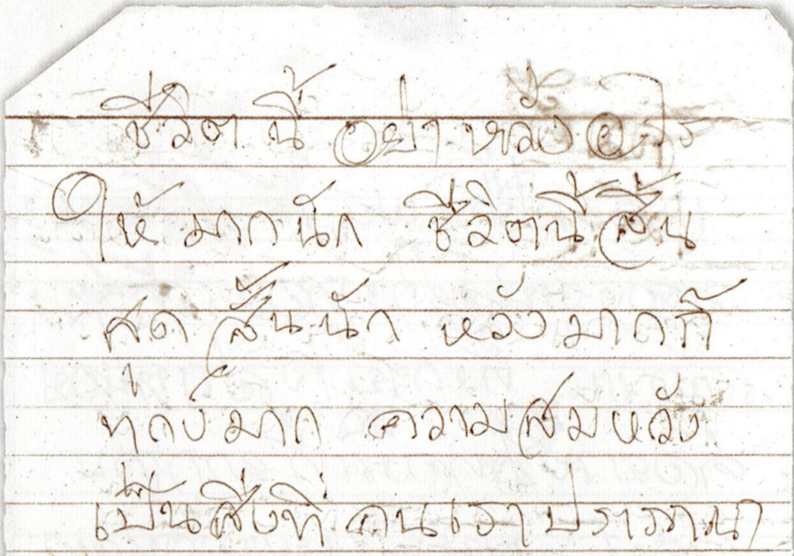
//

(พ)


เพื่อโดน
หนาว-ร้อนไม่ทำให้เราทุกข์หรอก
เพราะใจมันอ่อนแอ ใจมันต้องการให้ดูแล..เอาใจมัน..
สู้!! อย่ายอมแพ้..
อ.โรท์
ผู้ร่วมถวาย คุณวุฒิชัย และครอบครัว

ข้อโดน ๙๒


เผื่อโดน
ต้องการให้ช่วย แต่มีข้อแม้
ปฏิเสธสิ่งที่ให้ไปทำ
จะมาทำไมคิดเอง. ทำเอง
ก็หมดเรื่อง
อ.โชติ
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993

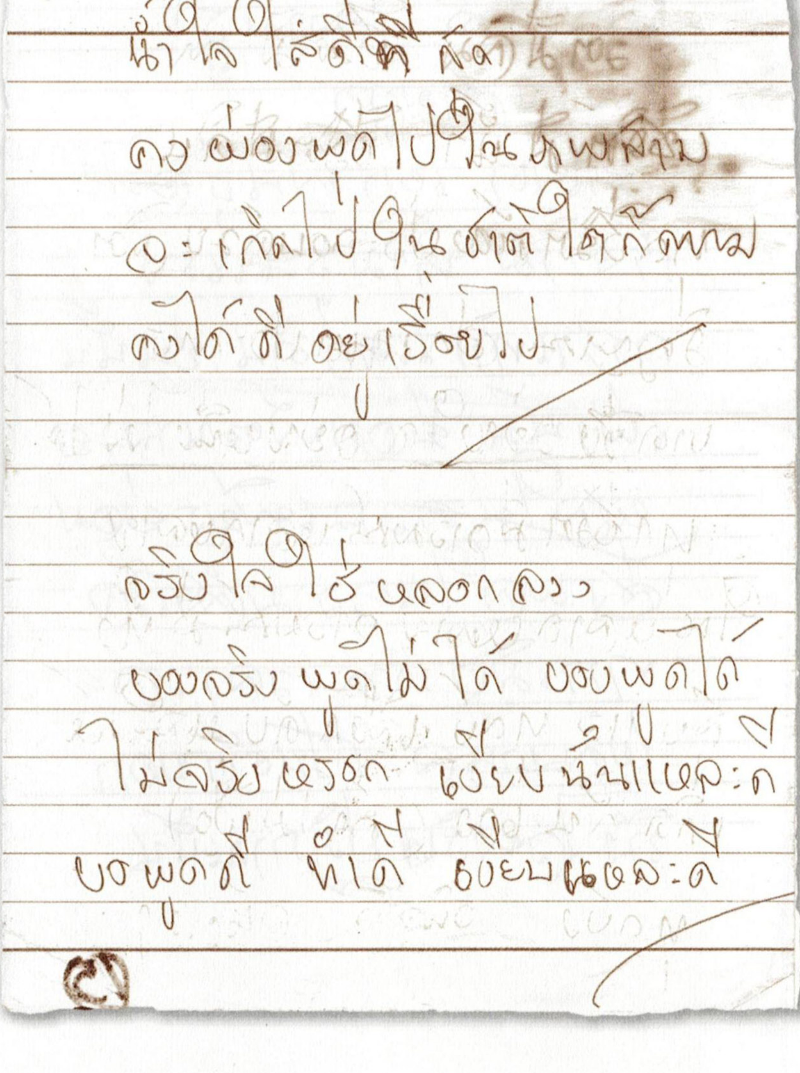


ชีวิตนี้ อย่าหลงอะไร
ให้มากนัก ชีวิตนี้สั้น
สุดสั้นนัก หลงมากก็
ทุกข์มาก ความสมหวัง
เป็นสิ่งที่คนเราปรารถนา
แต่ความปรารถนาควรมีขอบ
เขตหรือความพอดี เพราะ
ไม่นั้นผิดหวังแล้วทุกข์เปล่าๆ
มันก็เท่านี้แหละ ชีวิตจริง
จังก็ไม่ดี ไม่จริงจังก็ไม่ได้

เปรอะเปื้อนฝุ่นไร้เศร้าหมอง
ครองตนอยู่ปาง ทองแท้ผ่อง
แผ้วแผ่ ทั้งกายใจ อีกหน่อย
ค่อยเป็นทองแท้ ยากลืม
เลือน, ฝุ่นฟ้า หนาวร้อน(หนา)
พัดผ่านไป อีกหน่อยค่อยระบาย
หมดทุกข์สิ้นกรรมเอย.

เขียนด้วยใจ มือลากไป
ค่อยบรรจง สวยสิ! (ชมเอง)

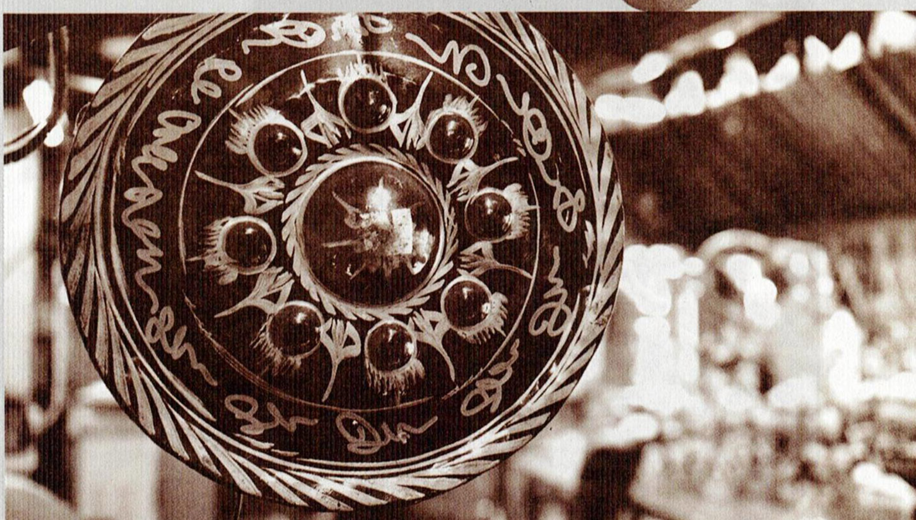
๗


น้ำใจ ใส่ดี สีดำ
คงผ่องพูดไปในภพหน้า
จะเกิดไปในชาติใดก็ตาม
คงได้ดีอยู่เรื่อยไป

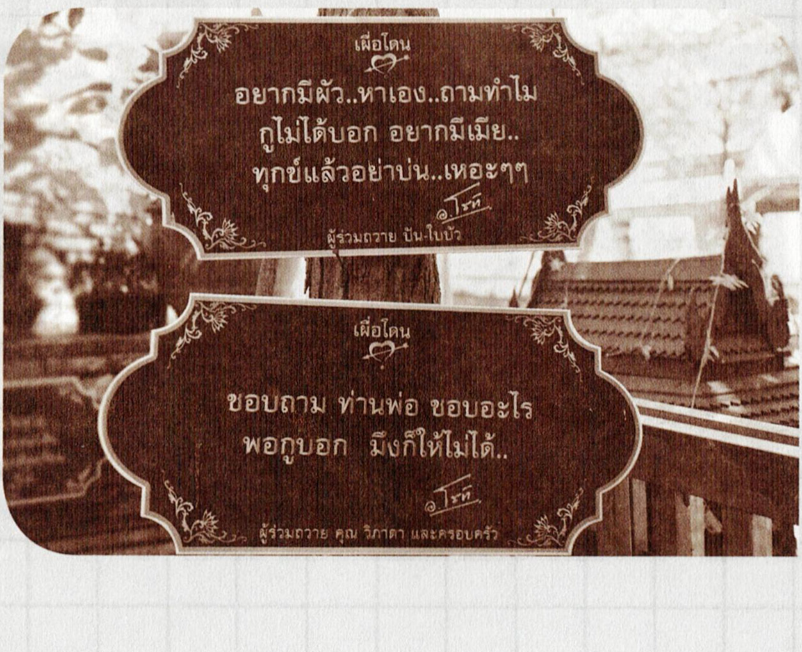
จริงใจใช่หลอกลวง
ของจริงพูดไม่ได้ ของพูดได้
ไม่จริงหรอก เขียนนั่นแหละค่ะ
บอพูดดี ทำได้ เขียนแหละค่ะ

ความดี ความรู้
ความสามารถ
สิ่งใด เพาะพันธุ์อะไร
ก็ตาม ห้ามร่นแรง
กระแทกแดกดัน ชั่นนั้น
เพ่านั้น ย่อมพ้อมนาง่าย
ผลในความเพียร ย่อม
ส่งผลในความสำเร็จ
หากเมื่อ กาลเวลาและ
ผลงานจะเป็นตัวบอก
ถึงไอพริษปฏิภาณนั้น

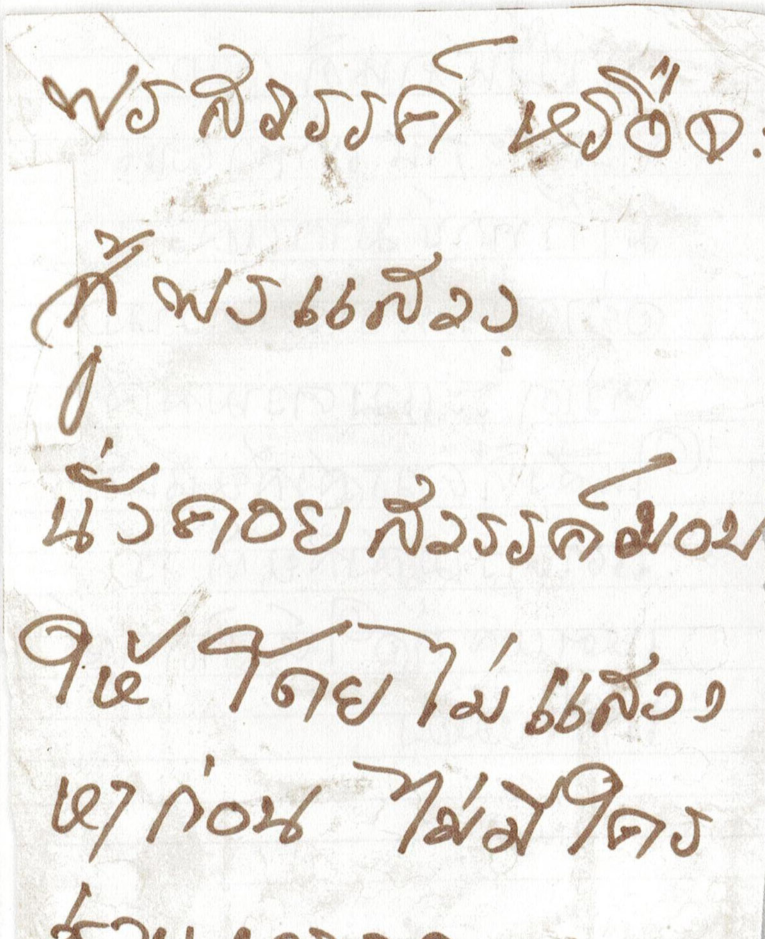




พูดให้น้อย
ทำให้มาก
ใช้จ่ายที่จำเป็น
มีชีวิตดั่งนก



ผมเป็นคนดี อยาก
ทะเลาะกัน เท่าที่ผ่าน
มาก็ทุกข์มากแล้ว
อย่าอยู่กันด้วยความ
หวาดระแวง ความสงสัย
ในสิ่งที่ควรสงสัยนั้นดี
แต่ความสงสัยที่ไร้
เหตุผล ก่อให้เกิดทุกข์
เศร้าหมอง

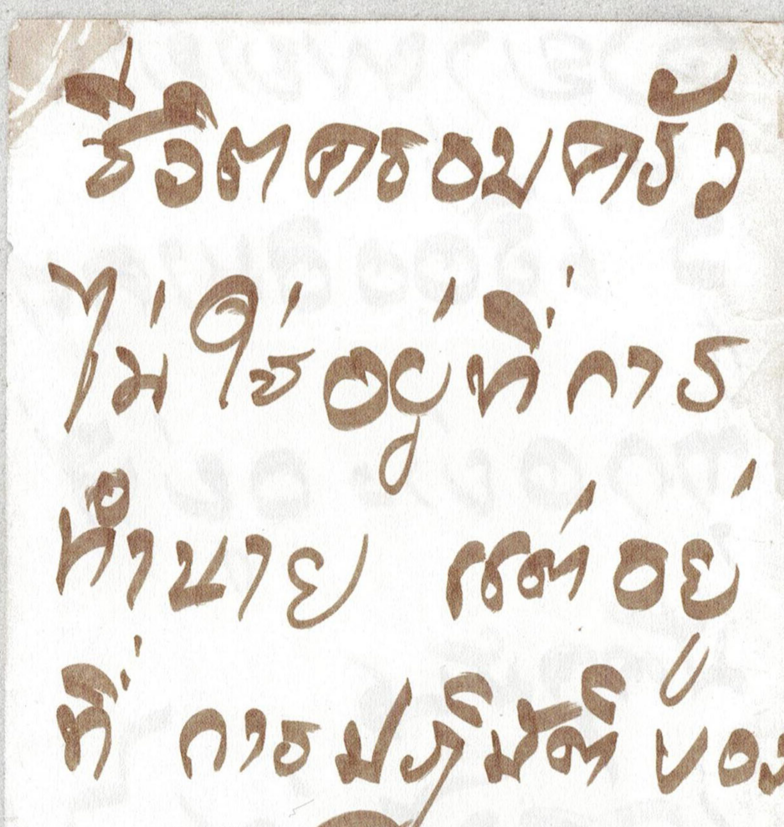

พรสวรรค์ หรือ:
คือ พรแสวง
นั่งคอย สวรรค์มอบ
ให้ โดยไม่แสวง
หาก่อน ไม่มีใคร
ช่วย หรอก.



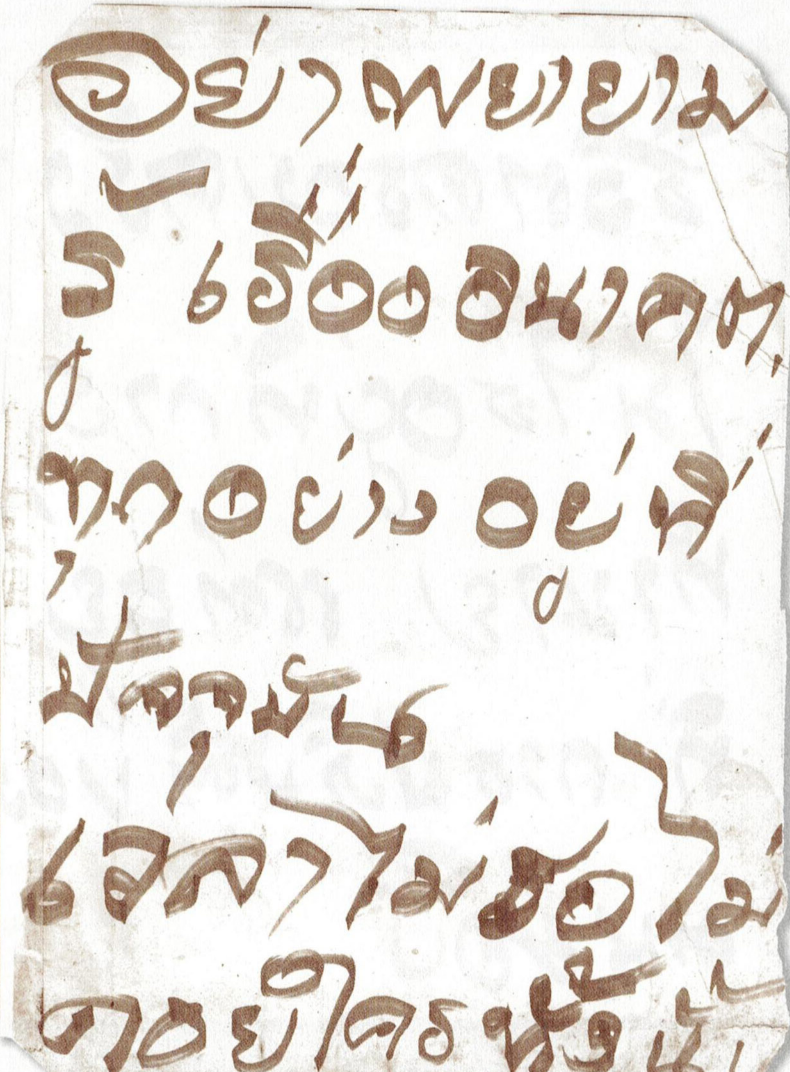

คุ้มค่าหลาย ขอเพียง มี ความเพียร ไม่ย่อท้อ
หมดแรงใจ ใฝ่จะทำ คำว่ารู้จะแจ้งชัดในใจตนทนไว้เถอะ
ลูกทั้งหลายทุกข์ทั้งนั้น สุขก็เถอะล้วนหลอกลวง กลืนกินสิ้น
ขอให้รู้เมื่อเพียรจริง สำเร็จเอย







ชีวิตครอบครัว
ไม่ใช่อยู่ที่การ
ทำนาย แต่อยู่
ที่ การปฏิบัติ ของ
ตนเอง


อย่าพยายาม
รู้เรื่องอนาคต
ทุกอย่างอยู่ที่
ปัจจุบัน
เวลาไม่รอไม่
คอยใครทั้งนั้น

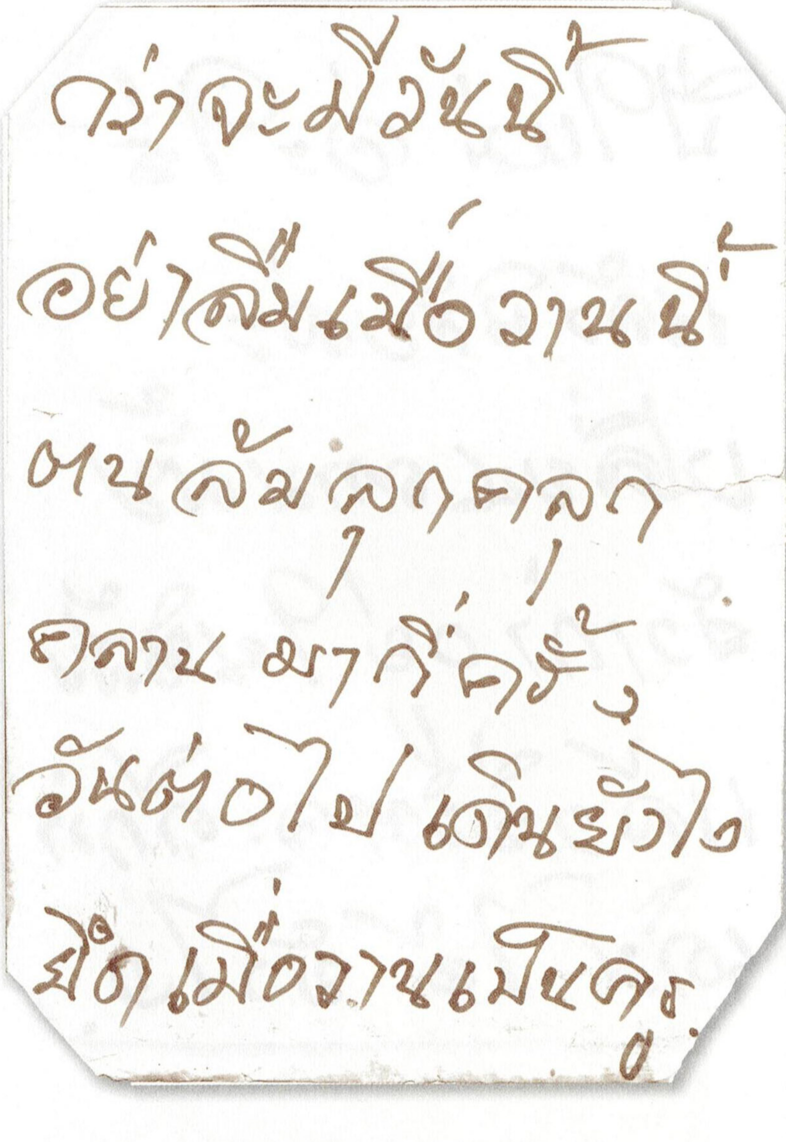

เผื่อโดน
ชีวิตครอบครัวไม่ใช่อยู่ที่การ
ทำนาย แต่อยู่ที่การปฏิบัติของตนเอง
อ.โรห์
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993



ที่มึงอยากได้
หยุดอยากบ้าง
ทุกข์ก็น้อยนะมึง




เผื่อโดน
พรสวรรค์ หรือ จะสู้ พรแสวง
นั่งคอยสวรรค์มอบให้
โดยไม่มีใครแสวงหาก่อน
ไม่มีใครช่วยหรอก
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993


กว่าจะมีวันนี้
อย่าลืมเมื่อวานนี้
ตนล้มลุกคลุก
คลาน มากี่ครั้ง
วันต่อไป เดินยังไง
ยึดเมื่อวานเป็นครู

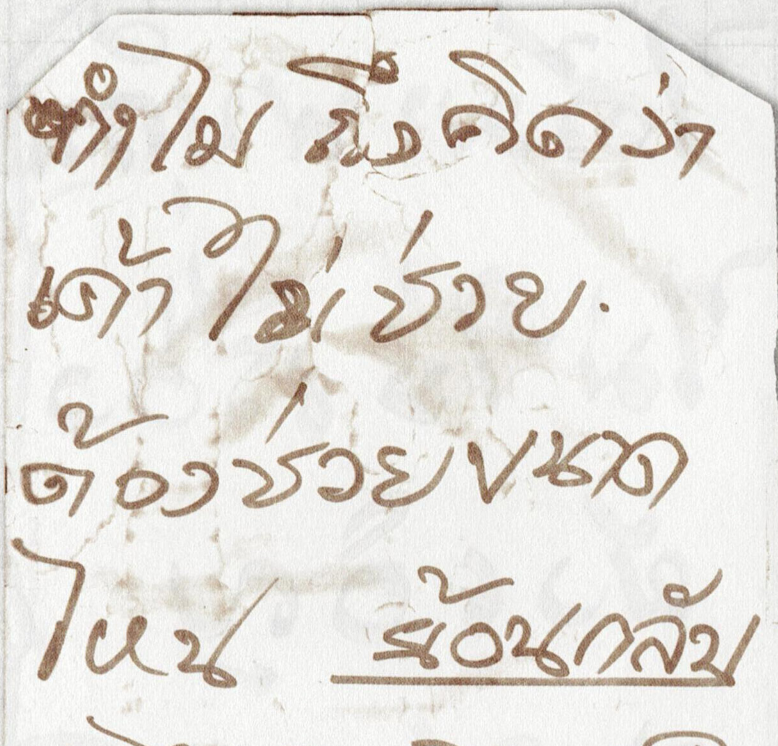
ปีใหม่ อ่ะใช่
แล้วนิสัยล่ะ
เปลี่ยนตามมั้ย
ยังเก่าอยู่ในนิสัย
แล้วชีวิตจะดีกว่า
เดิมได้ยังไง.




เผื่อโดน
มีวิชาเหมือนมีทรัพย์อยู่ จะทำงานกิจใด
ก็ให้สำเร็จเป็นผลแน่นอน แต่หากมีทรัพย์
นับแสน มากวิชานำไปใช้ในทางที่ไม่ถูก
ต่อให้เก่ง ในไม่ช้าก็ต้องอับปางเอง
อ.โรห์
ผู้ร่วมถวาย คุณ วิภาดา และครอบครัว


เผื่อโดน
อย่าพยายามรู้เรื่องอนาคต
ทุกอย่างอยู่ที่ปัจจุบัน
เวลาไม่รอ ไม่คอยใครทั้งนั้น
อ.โชติ

ได้มาพบกัน
ไม่ใช่เรื่อง
บังเอิญ
มันมีเหตุ

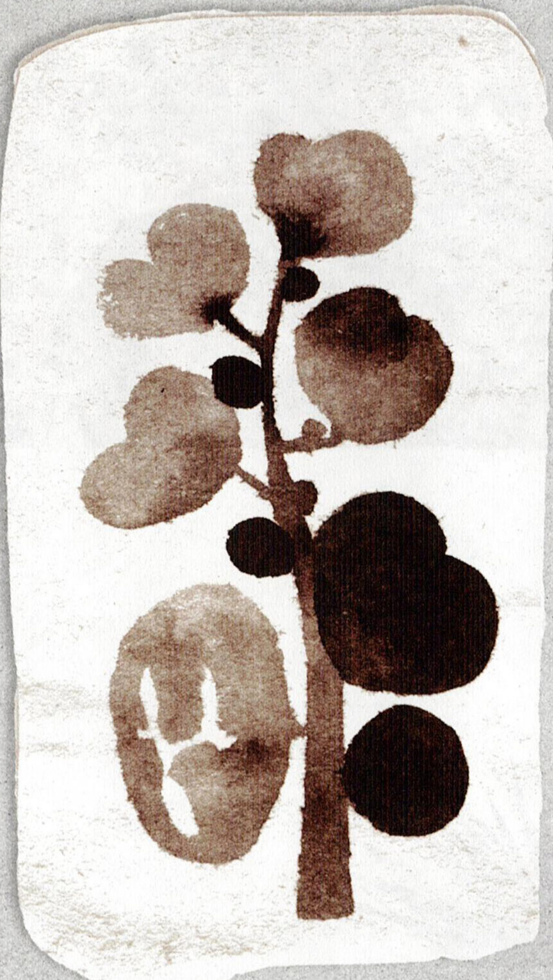


ทำไม มึงคิดว่า
เค้าไม่ช่วย.
ต้องช่วยขนาด
ไหน <u>ย้อนกลับ</u>
ทำไมมึงถึงทำให้
ตัวเองเดือดร้อน


เผื่อไดน
ความเจริญในชีวิต ต้องประกอบด้วยเหตุผล
ยอมรับความจริง ต้องรู้จักแก้ไข มีไหวพริบ
พร้อมบฏิญาณ อ่อนและ แบ่งตามกาลเวลาถ้าชีวิตประกอบด้วยเหตุผล
ทุกสิ่ง ทุกอย่างก่อให้เกิดความเชื่อมั่นตนเอง
(ไม่ใช่ยึดมั่นตนเอง) สู้ ถอย นิ่ง ต้องรู้จังหวะ
ผู้ร่วมถวาย บริษัทกิจรุ่งเรือง ตากสิน 1993



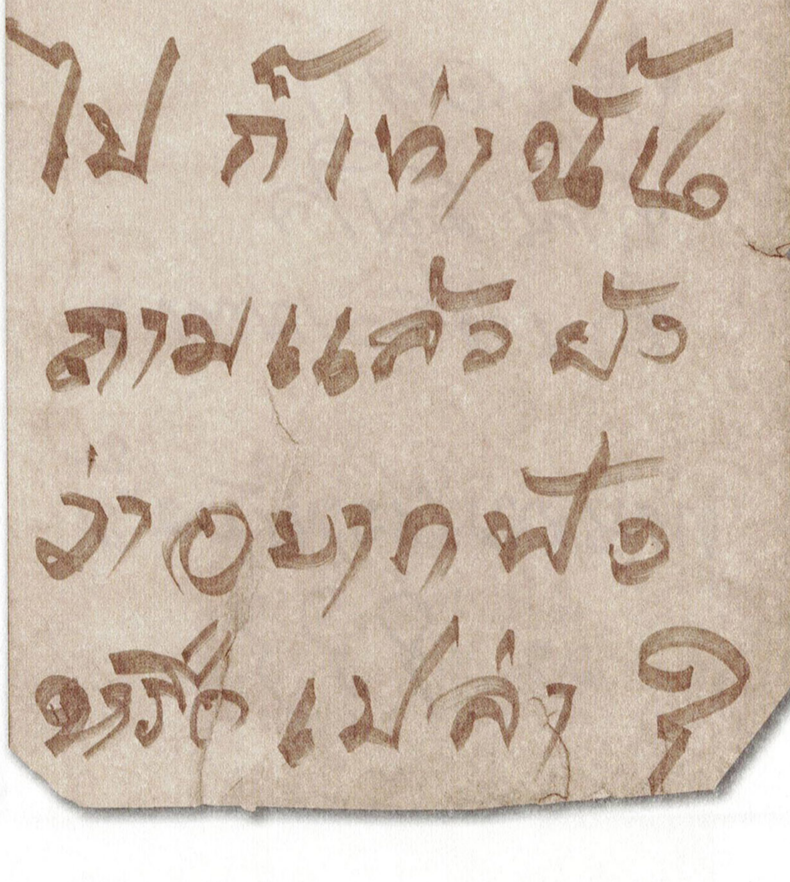
น้องโดม ๑๒๐




เผื่อโดน
เราก็อยากเหมือนท่าน เราก็หิวเหมือนท่าน
เราก็มีกิเลสเหมือนท่าน แต่เราพยายามไม่เอา
มันมาไว้ในใจเรา...........
รู้ได้ไงว่ากูเก่ง ถูกใจมึงซิถึงได้ยอ
มึงก็ทำเพื่อทีมมึงแหละ ไอ้เฒ่า
อ.โรห์



คำว่า "แม่" มีค่าหาประมาณ
หรือสิ่งใดเปรียบได้ยาก
เพชรล้ำค่าเลอนาม
แต่ยังเปรียบไม่ได้กับคำว่า "แม่"
รัก ถนอมทนุไว้เถิดประเสริฐศรี
นั่นแหละยอดบุตร อภิชาติบุตร
(คิดเอง คำว่า "ลูก" ต้องทำอย่างไรต่อแม่)


ขนเรื่องคุย
ไป ก็เท่านั้น
ถามแล้วยัง
ว่าอยากฟัง
หรือเปล่า ?

ท่านชอบ

ท่านดีใจ

ท่านอยาก

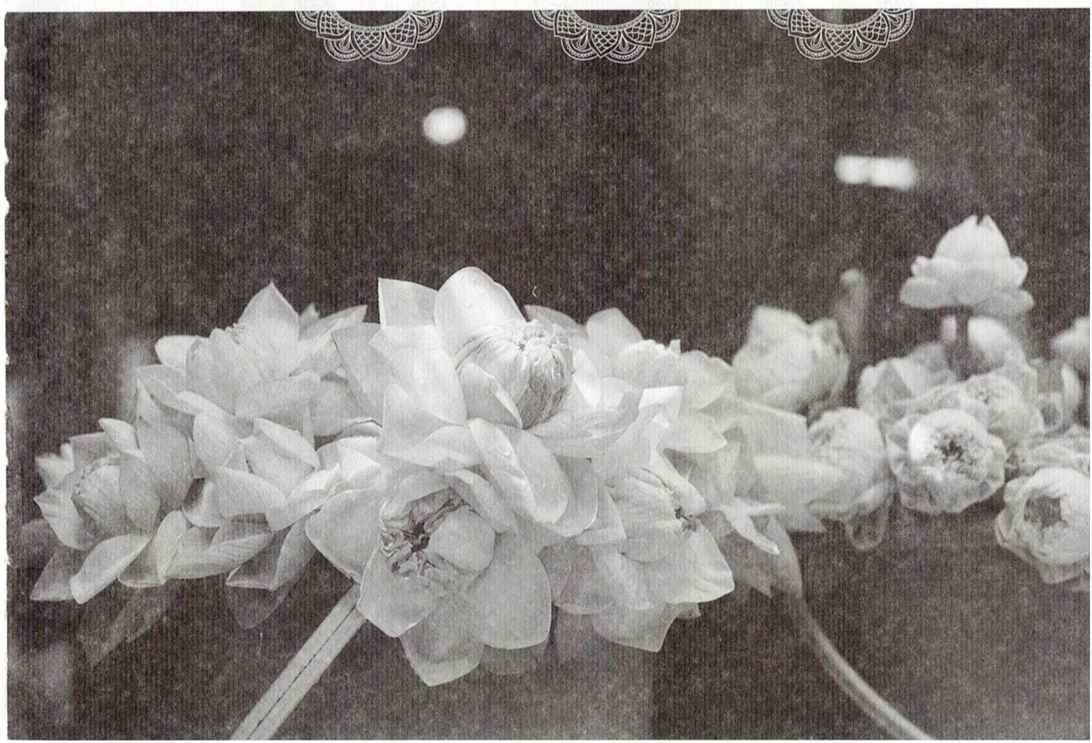
ท่านสมใจ

ท่านต้องเมตตา

ท่านถามเราบ้างมั้ย

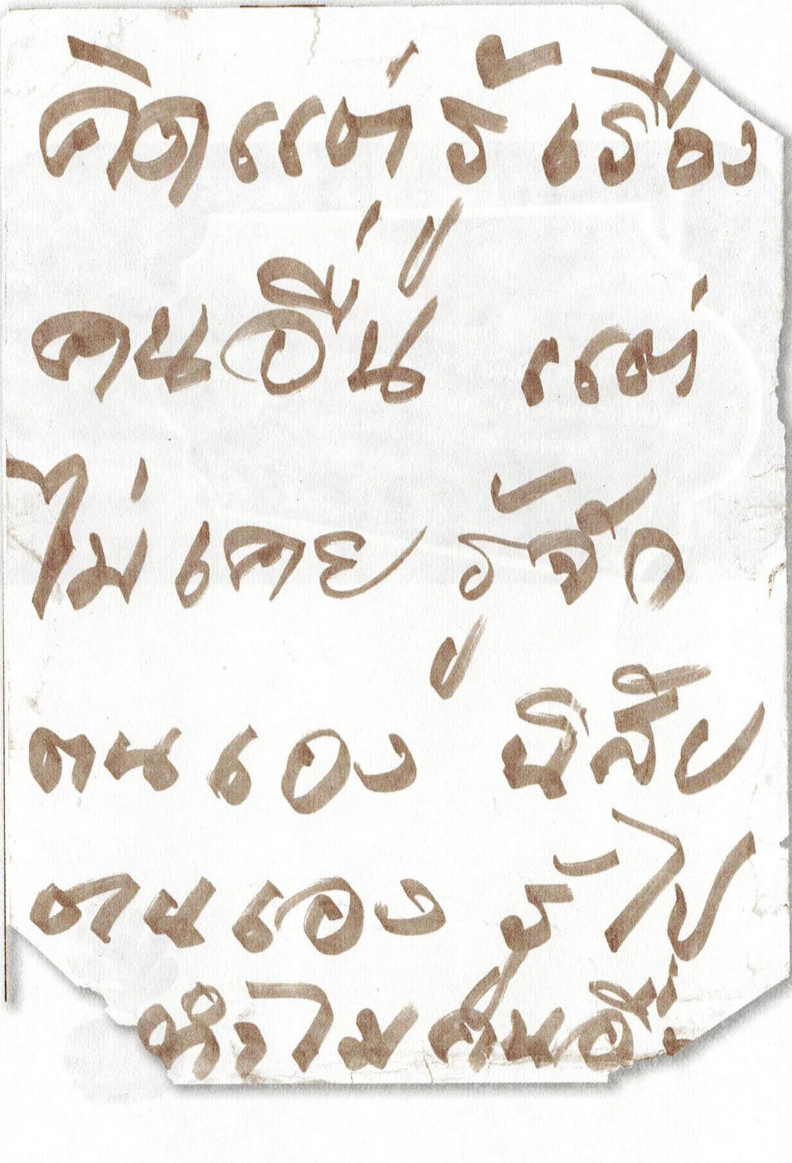
ว่า ???





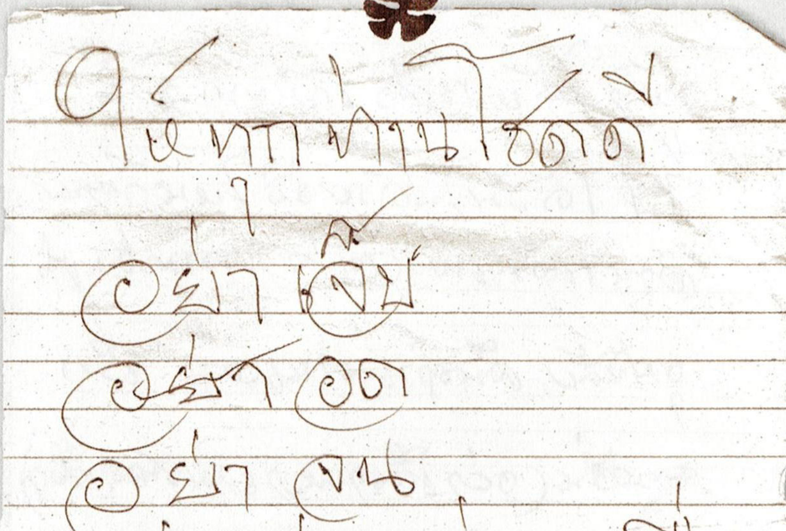

เผื่อโดน
ปีใหม่ นะใช่ แล้วนิสัยล่ะ
เปลี่ยนตามมั้ย ยังเก่าอยู่ในนิสัย
แล้วชีวิตจะดีกว่าเดิมได้อย่างไร
ผู้ร่วมถวาย คุณณัฐริยา-คุณทวีศักดิ์




คิดแต่เรื่อง
คนอื่น แต่
ไม่เคย รู้จัก
ตนเอง
ตนเอง รู้ไป


เผื่อโดน
หมอดูบางคนก็ทำให้โลกแบนได้
ถ้าเราไม่พิจารณาในคำทำนายหมอดูบางครั้งพูดเสียเลิศลอยทั้งๆ
ที่มันงมงาย แต่มนุษย์ก็ชอบและหลงมัน เพราะสบายใจ แต่ไร้ทิศทาง
หัดดูตัวเองจัดระเบียบวินัยให้ตัวเองๆ ก็เป็นหมอดูได้
อ.โรห์
ผู้ร่วมถวาย คุณณัฐฐิยา-คุณทวีศักดิ์





ให้ทุกท่านโชคดี

อย่าเจ็บ

อย่าอด

อย่าจน

อย่าต่ำกว่าคนอื่น

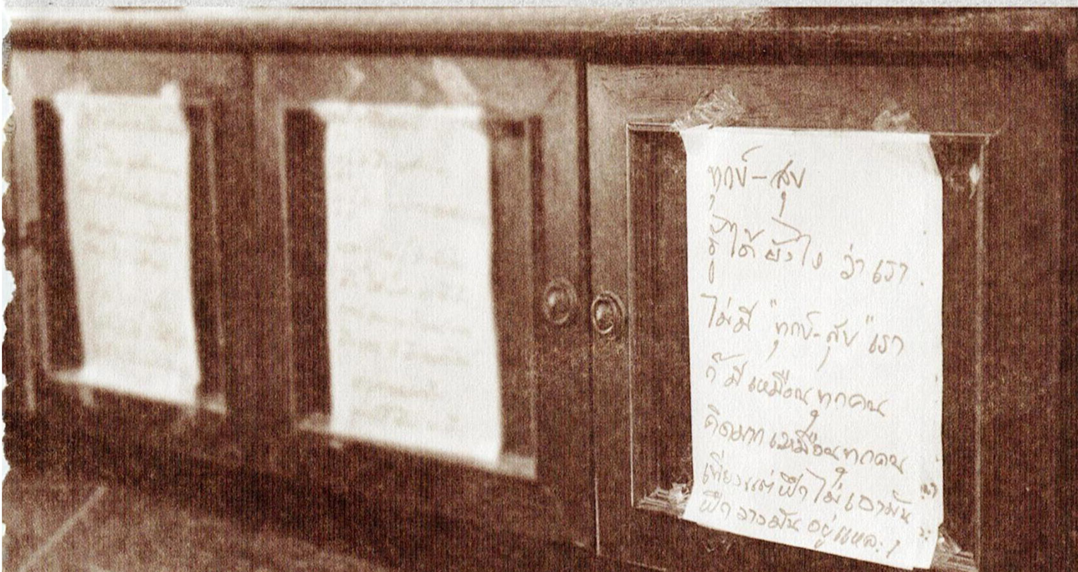
ไปไหนตลอด

ปลอดภัย

ลาภ ผล ทวี พูน

ทิ้งท้าย

ผู้ที่ได้หนังสือ เก็บจากขยะนี้
ไม่ได้รับไปด้วยวิธีไหนก็ตาม
อ่านแล้ว เพ่งจิตใจ ความประพฤติ
อุปนิสัย สันดาน ตนเองนะเรื่อง
คนอื่น (อย่าเสือกพยายามสอดเสือก)
สิ่งดีงาม ความดีงาม ความสงบในตน
เองจึงจะเกิดขึ้นได้
จับผิดตนเอง ตำหนิตนเอง.
อบรมตนเอง ฝึกใจตนเอง
นะเพื่อนร่วมเกิด


ทุกข์-สุข
รู้ได้ยังไง ว่าเรา
ไม่มี "ทุกข์-สุข" เรา
ก็มีเหมือนทุกคน
คิดมากเหมือนทุกคน
เพียงแต่ฝึกไม่เอามัน
ฝึกวางมันอยู่แหละ!

ผู้ที่ได้หนังสือ '*เก็บจากขยะ*' นี้ไป
ได้รับไปด้วยวิธีไหนก็ตาม
อ่านแล้วเพ่งจิตใจ ความประพฤติ
อุปนิสัย สันดานตนเองนะ
เรื่องคนอื่น (อย่าเสือกพยายามสอดเสือก)
สังคม ความสงบ ความสุขในตนเอง
จึงจะเกิดขึ้นได้

จับผิดตนเอง
ตำหนิตนเอง
อบรมตนเอง
ฝึกใจตนเองนะเพื่อนร่วมเกิด